M. med. 1237 *
(2

Digitized by Google

<36604887510011

<36604887510011

Bayer. Staatsbibliothek

Digitized by Google

Volks-Heillehre.

Erfahrungen
der berühmten Aerzte
Boerhaave, Hufeland, Hahnemann,
in der Kunst,
das Leben und die Gesundheit der Menschen zu erhalten und ihre Krankheiten zu heilen.

Zweiter Band.

Hufeland.

Stuttgart:
J. Scheible's Buchhandlung.
1839.

In J. Scheible's Buchhandlung in Stuttgart ist so eben erschienen und kann durch alle Buchhandlungen bezogen werden:

Neuer

Wunder-Schauplatz

der

Künste und interessantesten Erscheinungen, im Gebiete der Magie, Alchymie, Chemie, Physik, Geheimnisse und Kräfte der Natur, Magnetismus, Sympathie und verwandte Wissenschaften.

Nach den Aufschlüssen

der bekanntesten Forscher von Theophrastus Paracelsus bis auf die neueste Zeit volksfaßlich

bearbeitet von

Joh. Heinr. Moritz v. Poppe,

Ritter des Ordens der würtembergischen Krone, der Philosophie und der Staatswirthschaft Doktor, ordentlicher Professor der Technologie an der Universität Tübingen, Hofrath und vieler gelehrten Gesellschaften Mitglied.

Mit dem Bildnisse des Theophrastus Paracelsus und mit 60 Abbildungen. — 376 Seiten stark und broschirt. — Preis nur 54 kr. rhein. oder 12 ggr. sächs.!!!

Nachstehendes Verzeichniß von nur Einigem, das dieses Buch enthält, wird seine Reichhaltigkeit beweisen.

Mechanische und chymische Kunststücke: Beschreibung des mechanischen Flötenspielers. — Einen sprechenden hölzernen Kopf einzurichten. — Wie man das Wasser aus einer Schüssel in einen umgestürzten leeren Topf aufsteigend machen kann. — Zu machen, daß eine Person ein Glas voll Wasser nicht von der Stelle hinwegnehmen kann, ohne das Wasser völlig auszuschütten. — Einen Vogel wieder lebendig zu machen, den man in einem Mörser zerstoßen hat. — Die drei Zauberzahlen. — Magisches Papier, womit man unsichtbare Buchstaben schreiben kann. — Wie man dieses Papier gebrauchen kann, um alle Arten von Figuren mit sehr leichter Mühe nachzuzeichnen. — Nachahmung des Regens und Hagels durch die Erschütterung der Luft. — Das Wasser in einer wohlverstopften Flasche in Wein zu verwandeln, ohne die Flasche zu öffnen. — Auf einen Stab eine verborgene Schrift zu bringen. — Einen Bacchus zu verfertigen, der rothen und weißen Wein von einem Fasse austheilt. — Die geometrische

M. med. 1237 f (2

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Digitized by Google

C. W. HUFELAND.

Digitized by Google

Digitized by Google

Volks-Heillehre.

Erfahrungen

der berühmten Aerzte

Boerhaave, Hufeland, Hahnemann

in der Kunst,

das Leben und die Gesundheit der Menschen zu erhalten und ihre Krankheiten zu heilen.

Von einem praktischen Arzte.

In drei Bänden.

Zweiter Band:

Hufeland.

Stuttgart:

J. Scheible's Buchhandlung.

1840.

gd 169/322

Digitized by Google

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Digitized by Google

Vorrede

zum zweiten Bändchen.

Die allgemeinen Grundsätze des medicinischen Handelns hat der Leser aus dem ersten Bändchen kennen gelernt. Speciellere Anweisungen zu einem zweckmäßigen Verhalten in Gesundheit und Krankheit, mit besonderer Rücksicht auf die verschiedenen Lebens-Abschnitte, machen den In-

Digitized by Google

halt dieses Bändchens aus. Ich würde mir Glück wünschen, durch diese Sammlung zu allgemeinerer Verbreitung der so werthvollen Erfahrungen Hufelands beigetragen zu haben.

Im Juni 1840.

Der Verfasser.

Digitized by Google

Biographie Hufelands.

Christoph Wilhelm Hufeland wurde am 12. August 1762 zu Langensalza geboren. Sein Vater war der ehemalige Hofrath und Leibarzt Hufeland am Weimar'schen Hofe. Hier lebte Hufeland auch anfänglich als praktischer Arzt, erhielt 1793 den Ruf als außerordentlicher Professor der Medicin nach Jena und 1796 den Titel eines Weimar'schen Hofrathes und Leibarztes. 1801 verließ er Weimar, um als Leibarzt des Königs von Preußen nach Berlin zu gehen, wo er zugleich Direktor der medicinisch-chirurgischen Akademie, Arzt und Aufseher der Charité wurde. 1810 erhielt er den Rang eines

Digitized by Google

Staatsrathes, ward Mitglied der errichteten Medicinal-Sektion im Ministerium des Innern, Ritter des rothen Adlerordens und ordentlicher Professor der Medicin an der neuerrichteten Universität zu Berlin. Im Jahr **1833** feierte der edle Greis sein Doktorjubiläum, wobei ihm vielfache Auszeichnungen zu Theil wurden. In seinem 78sten Lebensjahre starb der Verfasser der Makrobiotik zu Berlin den **25.** August **1836.**

Unvergänglich und laut anerkannt sind die Verdienste Hufelands um die Heilkunde, in welcher er stets Theorie und Praxis zu verbinden, alte und neue Systeme zu vereinigen bestrebt war und das wahrhaft Praktische und Brauchbare als Resultat herauszuziehen und aufzufinden wußte. Besondere Verdienste erwarb er sich um die Kenntniß der Natur der Blattern und Einimpfung derselben, um die größeren Vorsichtsmaßregeln bei Scheintodten („Bemerkungen über die Blattern zu Weimar," Leipz. **1789, 1798.** — „Ueber die Ungewißheit des Todes ꝛc., nebst Nachricht von der Errichtung eines Leichenhauses in Weimar," Weimar **1791** u. **1824**). Mehr

Digitized by Google

noch verdankt ihm die praktische Heilkunst durch die Mittheilungen seiner vielfachen Erfahrungen in dem „Journal der praktischen Medicin;" aber auch der wissenschaftliche Theil derselben gewann wesentlich durch seine pathologischen Untersuchungen: „Ideen über Pathognomie," Jena **1795** (später Pathologie, **1798**); „System der praktischen Heilkunde," **1795**. Berühmt machte er sich durch den hartnäckigen, mit unermüdlicher Geduld, aber nie sich verleugnender Humanität Jahre lang fortgesetzten Kampf gegen den Brownianismus. Seine bekannte „Makrobiotik oder Kunst, das menschliche Leben zu verlängern," hat sich unter allen medicinischen Schriften von Seiten des nicht medicinischen Publikums vielleicht der günstigsten Aufnahme zu erfreuen. Bekannt sind ferner noch seine „kleine medicinische Schriften," **4** Bde., Berlin **1822—24**, und die von H. mit Anmerkungen und Zusätzen herausgegebene „Darwin's Anleitung zur physischen und moralischen Erziehung des weiblichen Geschlechts," Leipzig **1822**. Ferner: „Der Schlaf und das Schlafzimmer," Weim. **1803**; „Guter Rath an Müt-

Digitized by Google

ter über die wichtigsten Punkte der physischen Erziehung der Kinder in den ersten Jahren, nebst Anhang, die Vorsorge für Ungeborne betreffend," Basel und Leipzig **1836**.

Digitized by Google

Inhalt.

Erster Theil.

Erhaltung und Verlängerung des Lebens.
(Makrobiotik.)

Einleitung. Seite

Begriff und Gegenstand der Makrobiotik 3

Begriff von Leben 4

Begriff von Lebenskraft 5

Erhaltung des Lebens 6

Hergang des Lebens 13

Verlängerung des Lebens 15

Dauer des Lebens bei Pflanzen, Thieren, beim Menschen 15

Bedingungen eines langen Lebens 23

Methoden, das Leben zu verlängern.

Künstliche Mittel 37

Richtige Methode 41

Vermehrung der Summe der Lebenskraft . . . 41

Digitized by Google

Seite

Abhärtung des Gefühls und der Organe . . . 42
Verminderung der Lebenskonsumtion 43
Restauration der Kräfte und Materie 44

Mittel, das Leben zu verlängern.

I. Gesunde Generation 46
II. Reine Luft 49
III. Gesunde Nahrung 52
Diätetischer Werth der Nahrungsmittel . . . 60
IV. Gesunder Zustand der Organe 72
V. Körperliche Bewegung 78
VI. Kultur der geistigen Kräfte 80
VII. Enthaltsamkeit im Genuß der physischen Liebe . 83
VIII. Guter Schlaf 90
IX. Gute Seelenstimmung 93
X. Verhütung und Behandlung der Krankheiten . 95
Anlage zur Schwindsucht 103
Anlage zu Hämorrhoiden 104
Anlage zur Hypochondrie und Hysterie . . . 105
Anlage zu Rheumatismus und Katarrh . . . 106
Anlage zum Schlagfluß 107
Gefahren des Temperaments 107
Gefahren der Lebensart 111
Das Kindbetterinnenfieber 117
Der Brustkrebs 120
Milchstockungen 121
XI. Rettung in schnellen Lebensgefahren 124
Erstickung 126
Erfrieren 128
Vergiftungen 128
Arsenikvergiftung 129

Digitized by Google

Seite

Bleivergiftung 130
Queckſilber-, Spießglas-, Kupfervergiftung . 131
Opiumvergiftung 131
Luftverderbniß 132
Anſteckung (Kontagium) 133
Das veneriſche Gift 136
Blattern- und Maſerngift 139
Krätzgift 140
Nerven- und Faulfieber-Kontagium . . . 140
Wuthgift 141
Seltenere Anſteckungen 143
XII. Anhang. Hausmittel, ihr Gebrauch in Krankheiten 143

Zweiter Theil.

Phyſiſche Erziehung des Menſchen von der Empfängniß bis zum Tode.

I. Abſchnitt.

Sorge für das Leben der Ungebornen 159

II. Abſchnitt.

Phyſiſche Erziehung der Kinder in den erſten Jahren ihres Lebens.

I. Gute Geburt 167
II. Friſche Luft 168
III. Kaltes Waſchen und laue Bäder 170
IV. Reinlichkeit 174

Digitized by Google

Seite

V. Nahrung 174
VI. Uebung der Lebenskräfte und Organe . . . 180
Das Schreien 181
Das Wiegen 184
Das Rollbett und der Korbwagen 184
Das Wickeln 184
Das Laufen 185
VII. Die erste Bekleidung der Kinder 187
Brust- und Bauchbedeckung 187
Kopfbedeckung 188
Stubenwärme 191
Das Bett 191
VIII. Der Schlaf 193
IX. Die Behandlung der gewöhnlichsten Kinderkrankheiten 195
1) Die Fieber 196
2) Das beschwerliche Zahnen 198
3) Die hitzige Gehirnwassersucht 200
4) Die Augenentzündung der Neugebornen . 202
5) Die häutige Bräune oder Luftröhrenentzündung 203
6) Der Schnupfen und Husten 205
7) Krämpfe (Konvulsionen) 206
Die Gichter 207
Der Kinnbackenkrampf 207
8) Die Gelbsucht 209
9) Das Wundseyn und Hautausschläge . . . 210
Anhang. Ueber das Hahnemann'sche Präservativ gegen das Scharlachfieber . . . 211
10) Säure im Magen 213
11) Die Mundschwämmchen 215

Digitized by Google

Seite
12) Das Erbrechen 217
13) Der Durchfall 218
14) Die Skrophelkrankheit 221
15) Die englische Krankheit 221
16) Das Auswachsen 222
17) Mechanische Verletzungen 227
18) Die Rose der Neugebornen 228

III. Abschnitt.

Physische Erziehung der Kinder vom Ende des zweiten bis zu ihrem zwölften, vierzehnten Lebensjahre.

Hautkultur 231
Diät 232
Muskelnbewegung 232
Ausbildung der Seelenkräfte 233
Verhütung zu frühzeitigen Erwachens des Geschlechtstriebes 235
Krankheiten dieses Alters 237
Das Schielen 237
Die Kurzsichtigkeit 238
Unreine Haut 238
Der Kopfgrind 238
Drüsenanschwellungen 239
Die Scropheln 239
Der Kropf 239
Die Wurmkrankheit 239
Leichdorne (Hühneraugen) 240
Warzen 240
Frostbeulen 240

Digitized by Google

Seite
Aufgesprungene Lippen, rauhe Hände . . . 240
Rauhe Haut 241
Leberflecken 241
Sommersprossen 241
Unregelmäßigkeiten in der weiblichen Entwicklung 241

IV. Abschnitt.

Die Behandlung des höheren Alters 244

Digitized by Google

Erster Theil.

Erhaltung und Verlängerung des Lebens.

Digitized by Google

Einleitung.

In jedes lebende Geschöpf hat die Natur das stete, unabweisbare Streben gepflanzt, sein Leben zu erhalten und wo möglich zu verlängern, d. h. es über die gewöhnliche Dauer hinaus dem von der Natur seiner Gattung bestimmten äußersten Ziele so nahe als möglich zu bringen.

Das Leben der Menschen zu erhalten ist das höchste Ziel der Heilkunst, und dem Arzte muß es also ein heiliges Gesetz seyn, nichts zu thun, wodurch das Leben eines Menschen verkürzt werden könnte. Es ist nicht genug, daß der Arzt Krankheiten zu verhüten und zu heilen suche; er muß dieß mit steter Rücksicht auf die Dauer des Lebens thun. Nur zu gewöhnlich sucht der Arzt die Krankheit als ein Uebel, als einen Feind des Lebens so schnell als möglich wegzuschaffen, durch stärkende u. a. Mittel die Menschen auf den höchsten Grad ihrer physischen Vollkommenheit und Stärke zu erheben, unbekümmert, ob durch die Art, wie dieses geschieht, das Leben verlängert oder verkürzt wird. Da der höchste

Digitized by Google

Grad von Vollkommenheit, Gesundheit, Kraft die vollständigste Ausübung aller Lebensthätigkeiten (Funktionen) voraussetzt *), durch die Ausübung dieser Funktionen aber die Lebenskraft verzehrt wird, so muß er, wie leicht einzusehen ist, wenigstens in vielen Fällen zur Verkürzung des Lebens beitragen.

Die Kunst, ein langes Leben zu erhalten (Makrobiotik), darf also nicht mit der Kunst, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen (medicinische Diätetik und praktische Medicin), verwechselt werden. Die Makrobiotik lehrt manche kleine Uebel als nützlich, zu einem dauerhaften Leben beitragend, ansehen. Die praktische Medicin aber, indem sie einen Theil der Lebensfeinde, nämlich die Krankheiten, erkennen, verhüten und wegschaffen lehrt, bildet selbst einen Theil, eine Hülfswissenschaft der Makrobiotik.

Mit der Dauer des Lebens hat es die Makrobiotik hauptsächlich zu thun. Für dieselbe lassen sich allgemeine Regeln angeben; es wird aber nicht überflüssig seyn, vorher den Begriffen Leben und Lebenskraft einige Aufmerksamkeit zu widmen.

Leben eines organischen Geschöpfes heißt der freie wirksame Zustand der Lebenskraft (wovon später). Es ist, wie wir oben gesehen haben, eine fortdauernde Operation von Lebensäußerungen und Anstrengungen, welche eine beständige Aufreibung (Consumtion) der Kräfte und der Organe zur unmittelbaren Folge haben muß und demnach — soll das Leben fortbestehen — eine beständige Erneuerung oder Ersetzung beider erfordert. Aufzehrung und Wiederersatz ist also das Wesentliche des

*) Vergl. 1. Bändchen.

Digitized by Google

Lebensproceſſes. Solange die Lebenskraft noch ihre erſte Friſchheit und Energie beſitzt, werden die lebenden ſchaffenden Kräfte die Oberhand behalten, und in dieſem Streite ſogar noch ein Ueberſchuß für ſie bleiben; der Körper wird alſo wachſen und ſich vervollkommnen. Nach und nach werden ſie ins Gleichgewicht kommen, und die Conſumtion wird mit der Regeneration (Erſatz) in ſo gleichem Verhältniß ſtehen, daß nun der Körper weder zu- noch abnimmt. Endlich aber mit Verminderung der Lebenskraft und Abnutzung der Organe (im Alter) wird die Conſumtion die Regeneration zu übertreffen anfangen, und es wird Abnahme und zuletzt gänzliche Auflöſung die unausbleibliche Folge ſeyn. So finden wir durchgängig drei Perioden in dem Leben jedes Geſchöpfes: die des Wachsthums, des Stillſtands, der Abnahme.

Die Lebenskraft iſt es alſo, welche dem Leben zu Grunde liegt, vermöge welcher die Lebensäußerungen (geiſtige ſowohl als körperliche) ausgeübt und unterhalten werden. Ob dieſe Kraft ein beſonderer Stoff oder nur eine Eigenſchaft der Materie ſey, darüber wiſſen wir uns eben ſo wenig genügende Rechenſchaft zu geben, als darüber, was eigentlich eine Kraft ſey, deren wir doch, zur Erklärung gar vieler Erſcheinungen, verſchiedene anzunehmen genöthigt ſind: z. B. Anziehungskraft, magnetiſche u. a. Kräfte.

Unſtreitig gehört die Lebenskraft unter die allgemeinſten und gewaltigſten Kräfte der Natur. Sie erfüllt und bewegt Alles, ſie iſt höchſt wahrſcheinlich der Grundquell, aus dem alle übrige Kräfte der organiſchen Natur fließen. Sie iſt es, welche Alles hervorbringt, erhält, erneuert; durch welche die Schöpfung ſeit ſo manchen

Digitized by Google

Tausenden von Jahren noch jeden Frühling mit eben der Pracht und Frischheit hervorgeht, als das Erstemal, da sie aus der Hand ihres Schöpfers kam. Sie ist es endlich, die, verfeinert und durch eine vollkommnere Organisation unterstützt und gehoben, sogar die Denk- und Seelenkraft entflammt und dem vernünftigen Wesen zugleich mit dem Leben auch das Gefühl und das Glück des Lebens gibt. Denn, wie ein Mangel an Lebenskraft so auffallend nicht nur die körperlichen, sondern auch die geistigen Thätigkeiten hemmt und jenen Ekel und Ueberdruß des Lebens hervorzubringen im Stande ist, der unsere Zeit leider auszeichnet, so kann und muß ein gewisser Ueberfluß derselben zu allen Genüssen und Unternehmungen aufgelegter und das Leben schmackhafter machen.

Durch genauere Beobachtung ihrer Erscheinungen in der organischen Welt hat man folgende Eigenschaften und Gesetze der Lebenskraft aufgefunden:

1) Die Lebenskraft ist die feinste, durchdringendste, unsichtbarste Thätigkeit der Natur, die wir bis jetzt kennen, und ist am ehesten dem Lichte, der elektrischen und magnetischen Kraft zu vergleichen.

2) Ungeachtet sie Alles durchdringt, so hat sie doch zu gewissen Modifikationen der Materie eine größere Verwandtschaft als zu andern und verbindet sich daher inniger und in größerer Menge mit ihnen. Eine solche Modifikation der Materie zeigen die sogenannten organischen Körper: Pflanzen und Thiere. Der Unterschied dieser organischen Beschaffenheit der Materie (organischen Struktur) von der unorganischen besteht, wie es scheint, in einer gewissen Lage und Mischung der feinsten Theilchen, und es zeigt sich hier eine merkwürdige

Digitized by Google

Aehnlichkeit der Lebenskraft mit der magnetiſchen Kraft, welche auch (durch einen Schlag, der in gewiſſer Richtung auf ein Stück Eiſen geführt wird und die innere Lage der feinſten Beſtandtheile ändert) ſogleich erweckt und (durch eine entgegengeſetzte Erſchütterung) wieder aufgehoben werden kann.

3) Sie kann in einem freien und gebundenen (latenten) Zuſtand exiſtiren und hat darin viel Aehnlichkeit mit dem Feuer und der elektriſchen Kraft. So wie dieſe in einem Körper wohnen können, ohne ſich auf irgend eine Art zu äußern, bis ſie durch einen angemeſſenen Reiz in Wirkſamkeit verſetzt werden; eben ſo kann die Lebenskraft in einem organiſchen Körper lange in gebundenem Zuſtand wohnen, ohne ſich durch etwas Anderes, als ſeine Erhaltung und Verhütung ſeiner Auflöſung, anzudeuten. Man hat davon erſtaunliche Beiſpiele: ein Samenkorn kann auf dieſe Art Jahre, ein Ei mehrere Monate lang ein gebundenes Leben behalten; es verdunſtet nicht, es verdirbt nicht, und der bloſe Reiz der Wärme kann das gebundene Leben frei machen und entwickeltes reges Leben hervorbringen. Ja, ſelbſt das ſchon entwickelte organiſche Leben kann (wovon die niederſten Thiere, z. B. die Polypen, höchſt merkwürdige Beiſpiele liefern) auf dieſe Art unterbrochen oder gebunden werden und in einem ſolchen Zuſtande die ihm eigenthümliche Struktur längere Zeit erhalten. Merkwürdig iſt es, daß gerade da, wo die Lebenskraft in vorzüglicher Menge und Vollkommenheit exiſtirt, ſie weniger feſt gebunden und vergänglicher ſcheint: der unvollkommne, ſchwach lebende Polyp z. B. hält ſie feſter, als ein vollkommneres Thier aus einer höhern Klaſſe der Weſen.

Digitized by Google

4) Die Lebenskraft erzeugt in dem organiſchen Körper ein eigenthümliches Verhältniß zur übrigen Körperwelt. Sie theilt ihm nämlich die Fähigkeit mit, Eindrücke als Reize zu empfinden (ſie zu percipiren) und darauf auf eine ganz eigenthümliche Weiſe zurückzuwirken (zu reagiren); ferner entzieht ſie ihn zum Theil den allgemeinen phyſiſchen und chemiſchen Geſetzen der todten Natur; der organiſche Körper wird durch den Beitritt der Lebenskraft gleichſam aus der mechaniſchen und chemiſchen Welt in eine neue, die organiſche oder belebte, verſetzt. Alle Eindrücke werden in einem belebten Körper anders modificirt, als in einem unbelebten. Daher iſt auch in einem belebten Körper kein blos mechaniſcher oder chemiſcher Proceß möglich, und Alles trägt den Charakter des Lebens. Ein Stoß z. B., ein Reiz, Kälte und Hitze wirken auf ein belebtes Weſen nach ganz eigenthümlichen Geſetzen, und jede Wirkung, die ſo entſteht, muß als eine aus dem äußerlichen Eindruck und der Rückwirkung der Lebenskraft zuſammengeſetzte angeſehen werden.

Eben in dieſem Verhältniſſe liegt auch der Grund der Eigenthümlichkeit einzelner Arten von organiſchen Körpern, ja jedes einzelnen Individuums. Wir ſehen täglich, daß Pflanzen, die in einerlei Boden neben einander wachſen und ganz einerlei Nahrung genießen, doch in ihrer Geſtalt, Säften und Kräften himmelweit von einander verſchieden ſind. Daſſelbe finden wir im Thierreich, und es iſt eigentlich das, wovon man ſagt: Ein jedes hat ſeine eigne Natur.

5) Die Lebenskraft iſt es, welche nicht nur die ganze Organiſation bildet und zuſammen hält, ſondern auch den zerſtörenden Einflüſſen der übrigen Naturkräfte, in-

Digitized by Google

ſofern ſie auf chemiſchen Geſetzen beruhen, Widerſtand leiſtet. Wir rechnen hieher vorzüglich die Wirkungen der Fäulniß, des Froſts ꝛc. — Kein lebendiges Weſen fault; es gehört immer Schwächung oder Vernichtung der Lebenskraft dazu, um Fäulniß möglich zu machen. Selbſt in dem gebundenen, unwirkſamen Zuſtand der Lebenskraft tritt keine Fäulniß ein. Kein Ei, kein Samenkorn, keine eingeſponnene Raupe, kein Scheintodter fault, ſolange die Lebenskraft in ihm wohnt. Eben ſo erfriert kein lebender Körper. Mitten in den Eisgebirgen des Süd- und Nordpols, wo die ganze Natur erſtarrt zu ſeyn ſcheint, ſieht man lebendige Geſchöpfe, ſogar Menſchen, welche nichts von dem allgemeinen Froſt leiden. Galanthus nivalis treibt ſeine Blüthen durch den Schnee aus gefrornem Erdreich. Fiſche ſah man einfrieren. Erſt, nachdem ſie todt waren, fror das Waſſer um ſie herum. Ein noch Leben habendes Ei und Samenkorn erfriert weit ſpäter, als ein todtes. Der Bär bringt den ganzen Winter halb erſtarrt im Schnee, die Schwalbe, die Puppe des Inſekts unter dem Eiſe zu und erfrieren nicht. Erſt, wenn der Froſt ſo hoch ſteigt, daß er die Lebenskraft ſchwächt oder unterdrückt, kann er ſie überwältigen und den nun lebloſen Körper durchdringen. Dieſes Phänomen beruht beſonders auf der Eigenſchaft der Lebenskraft, Wärme zu entwickeln.

In der ſtrengſten Kälte freilich entflieht das Leben; in ihr findet keine Lebensentwicklung Statt: kein Ei wird ausgebrütet, kein Samenkorn keimt.

6) Es gibt gewiſſe Einwirkungen, welche, mehr als andere, die Lebenskraft zu zernichten vermögen. Außer der Kälte ſind es hauptſächlich Erſchütterungen, na-

Digitized by Google

mentlich durch Elektricität, Blitz, heftige Gemüthserschütterungen, endlich die Substanzen, welche man Gifte nennt.

Im Gegentheil gibt es andere Einflüsse, welche die Lebenskräfte erwecken und erheben. Diese sind vorzüglich das Licht, die Wärme, die Luft und das Wasser. Das Licht ist von der wesentlichsten Wirkung auf das Leben. Ein jedes Geschöpf hat ein um so vollkommneres Leben, je mehr es den Einfluß des Lichts genießt. Entzieht man einer Pflanze oder einem Thier das Licht, so wird es bei aller Nahrung, bei aller Wartung und Pflege zuerst die Farbe, dann die Kraft verlieren und im Wachsthum zurückbleiben. Selbst der Mensch wird beim Mangel an Licht bleich, schlaff und stumpf und verliert zuletzt die ganze Energie des Lebens, wie so manches traurige Beispiel lange im dunkeln Kerker verschlossener Personen beweist.

Nicht minder wohlthätig für das Leben zeigt sich die Wärme. Sie allein ist im Stande, den ersten Lebenskeim zu entwickeln. Wie zauberisch wirkt auf die ganze Vegetation die warme Frühlingsluft! Wie lebendig ist Alles in südlichen warmen Gegenden, wie todt dagegen an den Erdpolen; ja, es gibt Gegenden, wo schlechterdings keine Pflanze, kein Insekt, kein kleineres Thier existiren, sondern blos große Geschöpfe, wie Wallfische, Bären u. dgl., die zum Leben nöthige Wärme erhalten können.

Wärme allein war zuweilen hinreichend, Scheintodte zu erwecken. (Umgekehrt ist es die Lebenskraft, welche im organischen Körper Wärme erzeugt.)

Eine andere, eben so wichtige Nahrung des Lebens ist die Luft und — sofern es den wirksamsten, beleben-

Digitized by Google

den Bestandtheil der Luft, nämlich den Sauerstoff (die Lebensluft) enthält — auch das Wasser. Beide sind unentbehrlicher, als selbst die festen Nahrungsmittel. Kein Geschöpf kann ganz ohne Luft leben, und bei den meisten folgt sogleich oder bald nach der Entziehung derselben der Tod; ja, je vollkommener die Athmungswerkzeuge eines Geschöpfes (Thiers) sind, einen desto höheren Grad von Lebenskraft scheint es in der Regel zu besitzen.

7) Die willkürlichen sowohl, als die unwillkürlichen Bewegungen des Körpers, die Empfindung und die Ernährung (die Umwandlung der Nahrungsstoffe in die dem Körper eigenthümliche Natur), das Wachsthum, der Bildungstrieb — dieß Alles sind Aeußerungen der Lebenskraft, und ihre Art und Vollkommenheit hängt von dem Grade der letzteren ab.

Betrachten wir nun diese Vorgänge und ihre Bedingungen näher.

Würde der organische Körper nicht Theile der Außenwelt in sich aufnehmen, so würde er bei der fortdauernden Selbst-Consumtion nothwendig abnehmen und bald aufhören zu leben. — Zur Aufnahme in unseren Körper eignet sich nur das, was durch gewisse, eigens dazu construirte Organe in eine unserem Körper ähnliche Beschaffenheit umgewandelt werden kann.

Jedes lebende Geschöpf, so auch der Mensch, hat von der Natur einen gewissen Trieb und eine Geschicklichkeit erhalten, dasjenige, was sich zur Aufnahme in seinen Körper (zur Assimilation, Ernährung) eignet, von allen anderen Naturstoffen auszuwählen und sich zuzueignen; jedem sind auch die zu dieser Verrichtung tauglichen Organe gegeben. Zur Ernährung gehört aber nicht

Digitized by Google

nur das, was wir gewöhnlich Nahrung nennen (Speise und Trank), sondern noch vielmehr das beständige Zuströmen der feineren Lebensnahrung aus der Luft; und es gehören zu den Ernährungsorganen nicht blos der Magen, die Zähne, der Darm, sondern auch die Lunge und die Haut. Mit der Aufnahme der Nahrungsmittel in unsern Körper ist es jedoch nicht gethan. Was in uns eingeht, muß erst den Charakter des Lebens erhalten, wenn es unser heißen soll. Alle Bestandtheile, ja selbst die feinsten Agentien der Natur, die in uns einströmen, müssen animalisirt, assimilirt, d. h. durch den Zutritt der Lebenskraft so modificirt und auf eine ganz neue Art gebunden werden, daß sie nicht ganz mehr nach den Gesetzen der todten und chemischen Natur, sondern nach den ganz eigenthümlichen Gesetzen und Zwecken des organischen Lebens wirken. Kurz, Alles, was in uns ist, selbst chemische und mechanische Kräfte, sind animalisirt; so z. B. die Elektricität, der Wärmestoff, der Sauerstoff ꝛc., welche, sobald sie Bestandtheile des lebenden Körpers werden, nicht mehr blos nach den Gesetzen und Verhältnissen, welche sie in der unorganischen Natur hatten, sondern nach den specifischen organischen Gesetzen wirken. Diese wichtige Operation der Assimilation und Animalisation der Nahrungsstoffe im Körper ist das Geschäft zunächst des einsaugenden und Drüsensystems (nicht nur im Darmkanal, sondern auch auf der Haut und in der Lunge) und weiterhin des Systems des Blutumlaufs, durch dessen Bearbeitung den Stoffen die organische Vollendung gegeben wird.

Die völlig animalisirten (flüssigen) Bestandtheile werden nun in feste Theile und in Organe umgewandelt

Digitized by Google

(das Geſchäft der plaſtiſchen Kraft, die eigentliche Ernährung, Nutrition). Die verbrauchten Beſtandtheile aber treten aus dieſer Verbindung aus. Sie verlieren den Einfluß der Lebenskraft und fangen an, ſich wieder nach den blos chemiſchen Naturgeſetzen zu zerſetzen, zu trennen und zu binden. Daher tragen alle unſere Ausſonderungen (Excremente) die deutlichſten Spuren der Fäulniß an ſich, — eines chemiſchen Proceſſes, der, wie ſchon geſagt, als ſolcher nie in dem wirklich belebten Zuſtand möglich iſt. Die Ab- und Ausſonderungsorgane, der Darmkanal, die Nieren, vorzüglich aber die ganze Oberfläche der Haut und die Lungen, haben dieſes Geſchäft, das Verbrauchte aus dem Körper zu entfernen. Die Wegſchaffung ſelbſt geſchieht durch die Lebenskräfte durch einen animaliſch-chemiſchen Proceß; die Produkte aber ſind ganz chemiſch.

Jenachdem nun die aufnehmenden Kräfte und aufgenommenen Stoffe die Abſonderungsthätigkeit und Auswurfsſtoffe an Intenſität und Menge überwiegen oder ihnen nachſtehen, entſteht eine Zunahme oder Abnahme des Körpers. Beides aber, Erſatz und Verbrauch, iſt außerordentlich. Es iſt ſehr wahrſcheinlich berechnet, daß wir alle drei Monate nicht mehr dieſelben ſind, und daß alſo in dieſer Zeit die alten Theilchen verbraucht, aufgerieben und dafür lauter neue vorhanden ſind. Am ſchnellſten verbrauchen und regeneriren ſich die flüſſigen Theile, langſamer die feſten.

Der gewöhnliche Gang oder die Geſchichte des menſchlichen Lebens iſt kurz folgende: Das Herz, von dem alle organiſche Bewegung, Miſchung, aller Erſatz und Abſonderung ausgeht, wird im Verhältniß des zunehmenden Alters immer kleiner, ſo daß es zuletzt achtmal

Digitized by Google

weniger Raum zum Ganzen einnimmt, als im Anfange des Lebens; zugleich wird seine Substanz immer dichter und härter, und in eben dem Verhältniß wird seine Reizbarkeit geringer. Das Gleiche geschieht auch im ganzen System der Gefässe und der Bewegungsorgane. Alle Gefässe werden nach und nach immer härter, enger, schrumpfen zusammen, verknöchern, verwachsen und werden unbrauchbar für die Blutbewegung. Durch diese Veränderungen muß die Ernährung, die Bewegung und Empfindung und die Absonderung des Verbrauchten leiden, die Säfte immer unreiner, zäher, schärfer werden.

Auf diese Weise führt unser Leben selbst das Aufhören desselben, den natürlichen Tod herbei, und folgendes ist der Gang desselben:

Zuerst nehmen die dem Willen unterworfenen Kräfte, nachher auch die unwillkürlichen und eigentlichen Lebensbewegungen ab. Das Herz kann nicht mehr das Blut in die entferntesten Theile treiben. Puls und Wärme fliehen von den Händen und Füßen; doch wird das Blut noch von dem Herzen in den größern Gefässen in Bewegung erhalten, und so hält sich die Lebensflamme, wiewohl schwach, noch einige Zeit. Zuletzt kann das Herz das Blut nicht einmal mehr durch die Lungen pressen, und nun wendet die Natur noch alle Kraft an, um die Respiration zu verstärken und dadurch dem Blute noch einigen Durchgang zu verschaffen. Endlich sind auch diese Kräfte erschöpft. Die linke Herzkammer erhält kein Blut mehr, sie wird nicht mehr gereizt und ruht, während die rechte noch einiges Blut aus den schon halb abgestorbenen Theilen zugeschickt bekommt. Aber nun erkalten auch diese Theile völlig; die Säfte gerinnen; das Herz erhält gar kein Blut mehr; es

Digitized by Google

hört alle Bewegung auf, und der Tod ist vollkommen.

Dieselben Umstände, von welchen das Leben überhaupt abhängt, tragen begreiflicherweise auch zur Verlängerung (d. h. zur Erhaltung bis zum äußersten Ziel) des Lebens bei.

Die Dauer des Lebens hängt also im Allgemeinen von folgenden Punkten ab: 1) von der Summe der Lebenskraft, die dem Geschöpf beiwohnt. Natürlich wird ein größerer Vorrath von Lebenskraft länger ausdauern und später consumirt werden, als ein geringer. Nun wissen wir aber aus dem Vorigen, daß die Lebenskraft zu manchen Körpern mehr, zu andern weniger Verwandtschaft hat, daß sie manche in größrer, manche in geringerer Menge erfüllt, ferner, daß manche äußerliche Einwirkungen schwächend, andere nährend für sie sind. Dieß gibt also den ersten und wichtigsten Grund der Verschiedenheit der Lebensdauer. 2) Aber nicht blos die Lebenskraft, sondern auch die Organe werden durchs Leben consumirt und aufgerieben, folglich muß in einem Körper von festeren Organen die gänzliche Consumtion später erfolgen, als bei einem zarten, leicht auflöslichen Bau. Ueberhaupt bedarf das Leben gewisser Organe und ihrer Integrität. 3) Der Proceß der Consumtion kann langsamer oder schneller vor sich gehen, und die Dauer des Lebens wird, bei übrigens gleichen Kräften und Organen, länger oder kürzer seyn, jenachdem die Consumtion schneller oder langsamer geschieht, gerade so, wie z. B. ein Licht, das man unten und oben zugleich anbrennt, noch einmal so schnell verbrennt, als ein einfach angezündetes. 4) Da die Ersetzung des Verlornen und die beständige Regeneration das Hauptmittel ist, der Consumtion das Gegengewicht zu halten,

Digitized by Google

ſo wird natürlich der Körper, der in ſich und außer ſich die beſten Mittel hat, ſich am leichteſten und vollkommenſten zu regeneriren, auch von längerer Dauer ſeyn, als ein anderer, dem dieß fehlt. Die Lebensdauer eines Geſchöpfs wird ſich alſo verhalten, wie die Summe der ihm angebornen Lebenskräfte, wie die Feſtigkeit ſeiner Organe, die ſchnellere oder langſamere Conſumtion und die vollkommnere oder unvollkommnere Reſtauration. Die Mittel aber, das Leben zu verlängern, laſſen ſich ſämmtlich auf die oben angegebenen vier Punkte zurückführen, auf denen eigentlich die Dauer des Lebens beruht: auf Stärkung der Lebenskraft und der Organe, Retardation der Conſumtion und Beförderung und Erleichterung der Wiedererſetzung oder Regeneration. — Je mehr alſo Nahrung, Kleidung, Lebensart, Klima, ſelbſt künſtliche Mittel dieſen Erforderniſſen ein Genüge thun, deſto mehr werden ſie zur Verlängerung des Lebens wirken; je mehr ſie dieſen entgegen arbeiten, deſto mehr werden ſie die Dauer der Exiſtenz verkürzen.

Von dieſen Verlängerungsmitteln verdient namentlich die Verzögerung der Conſumtion, als das wichtigſte derſelben, eine beſondere Betrachtung. Wenn wir uns nämlich eine gewiſſe Summe von Lebenskräften und Organen, die gleichſam unſern Lebensfonds ausmachen, denken, und das Leben in der Conſumtion derſelben beſteht, ſo kann durch eine ſtärkere Anſtrengung der Organe und durch die damit verbundene ſchnellere Aufreibung jener Fonds natürlich ſchneller, durch einen mäßigern Gebrauch hingegen langſamer aufgezehrt werden. So wird auch derjenige, der in einem Tage noch einmal ſo viel Lebenskraft verzehrt, als ein Anderer, in halb ſo viel Zeit mit ſeinem Vorrath von Lebenskraft

Digitized by Google

fertig seyn, und Organe, die man noch einmal so stark braucht, werden auch noch einmal so bald abgenutzt und unbrauchbar seyn. Der Ausdruck geschwind leben ist also vollkommen richtig; denn man kann den Proceß der Lebenskonsumtion, sie mag nun im Handeln oder Genießen bestehen, geschwinder oder langsamer machen, also geschwind und langsam leben. Diese Wahrheit bestätigt sich nicht blos bei dem Menschen, sondern durch die ganze Natur. Je weniger intensiv das Leben eines Wesens ist, desto länger dauert es. Man vermehre z. B. durch Wärme, Düngung ꝛc. das intensive Leben einer Pflanze, so wird sie schneller, vollkommner sich entwickeln, aber auch sehr bald verderben. So ist auch ein Geschöpf, das von Natur einen großen Reichthum von Lebenskraft besitzt und dieselbe kräftig benützt, in der Regel von kürzerer Dauer, als eines, das zwar ärmer an Lebenskraft ist, aber von Natur ein weniger energisches Leben hat. So leben die weit kraftvolleren und vollkommeneren Thiere nicht so lange, als der langsam heranwachsende Baum. — Auf diese Weise können sogar schwächende Umstände, wenn sie nur die Energie des Lebens mindern, Mittel zur Verlängerung desselben werden; hingegen stärkende und erweckende Einflüsse, wenn sie die innere Regsamkeit zu sehr vermehren, der Dauer desselben schaden: und man sieht hieraus, wie eine sehr starke Gesundheit ein Hinderungsmittel der Dauer, und eine gewisse Art von Schwächlichkeit ein Beförderungsmittel des langen Lebens werden kann; man sieht auch hieraus, daß die Mittel zur Verlängerung des Lebens nicht gleichbedeutend seyn können mit den sogenannten stärkenden. Ein Beispiel von der Nothwendigkeit der Retardation der Lebenskonsumtion

Digitized by Google

gibt uns der Schlaf, ein Zustand, der sich bei allen Geschöpfen vollkommner Art findet; eine äußerst weise Veranstaltung, deren Hauptbestimmung Regulirung und Retardation der Lebenskonsumtion ist, dasselbe, was der Pendel dem Uhrwerk. Eine 12—16stündige ununterbrochene Dauer des intensiven Lebens beim Menschen bringt schon eine solche Raschheit der Konsumtion hervor, daß sich ein schneller Puls, eine Art von allgemeinem Fieber (das sogenannte tägliche Abendfieber) einstellt. Dem kommt der Schlaf zu Hülfe; und nach einer 7—8stündigen Pause ist der verzehrende Strom der Lebenskonsumtion so gut unterbrochen, das Verlorne so schön wieder ersetzt, daß nun Pulsschlag und alle Bewegungen wieder langsam und regelmäßig geschehen, und Alles wieder den ruhigen Gang geht. Daher vermag nichts so schnell uns aufzureiben, als lange dauernde Schlaflosigkeit. Wo aber der Verbrauch, die Energie des Lebens gering ist, da bedarf es weniger der Ruhe. Darum schlafen auch alte Leute weniger, weil bei ihnen das intensive Leben, die Lebenskonsumtion, schwach ist und weniger Erholung braucht.

Nicht nur beim Menschen, sondern auch in der übrigen Natur finden wir diese Grundsätze bestätigt.

Unter den Pflanzen zeichnen sich (um von dem ersten Punkt, von der Summe der Lebenskraft, zu sprechen) die vollkommensten, größten und ausgebildetsten durch ein langes Leben aus. Dieß ist erklärlich: die Größe setzt einen größeren Vorrath von Lebenskraft voraus, und es gehört mehr Zeit dazu, um durch die äußeren Feindseligkeiten aufgerieben zu werden. Dasselbe sehen wir bei den Thieren, deren Lebensdauer aber, wegen ihrer größeren Energie der Lebenskraft und daher größeren

Digitized by Google

Konsumtion, im Allgemeinen kürzer ist, als die der Pflanzen. Ferner: wie sehr die Festigkeit der Organe auf die Lebensdauer Einfluß hat, sehen wir am deutlichsten an den Pflanzen, von denen blos diejenigen, welche feste und zähe Theile (Holz oder zähe Fasern) besitzen, ein höheres Alter erreichen; die weichen Pflanzen leben in der Regel blos ein Jahr; um das höchste Pflanzenleben zu erreichen, dazu scheint nothwendig Holz zu gehören. Jedoch findet man, daß nicht die mit dem härtesten Holz begabten Bäume die längste Dauer haben. Ein zu hoher Grad von Festigkeit und Zähigkeit macht die Säfte früher unbeweglich, begründet Stockungen und führt daher das Alter und den Tod schneller herbei. — Auch von den Thieren leben diejenigen am längsten, welche mit fester Faser, dunkelm Fleisch versehen oder durch gute Bedeckung, Panzer u. s. w. nach außen geschützt sind: so der Elephant, das Rhinoceros, die kräftigen Raubvögel, das Krokodil.

Ferner haben wir gesehen, daß vorzüglich viel auf die schnellere oder langsamere Konsumtion und auf die vollkommenere oder unvollkommnere Restauration ankommt. In der Pflanzenwelt finden wir dieses allgemeine Gesetz vollkommen bestätigt. Je mehr ein Gewächs intensives Leben (Wachsthum und Blüthe) hat, je stärker daher seine innere Konsumtion ist, desto schneller vergeht es, desto kürzer ist seine Dauer. Endlich: je mehr Fähigkeit ein Gewächs in sich oder außer sich hat, sich zu regeneriren, desto länger ist seine Dauer.

Im Ganzen hat die Pflanzenwelt ein nicht sehr energisches (intensives) Leben. Ernährung, Wachsthum, Zeugung sind die einzigen Geschäfte, die ihr intensives Leben ausmachen. Keine willkürliche Ortsveränderung,

Digitized by Google

keine regelmäßige Cirkulation, keine Muskel- noch Nervenbewegung. Das höchste Ziel ihres intensiven Lebens ist das Geschäft der Generation oder Blüthe. Aber wie schnell ist sie auch von Auflösung und Zernichtung begleitet! —

Alle Gewächse ohne Ausnahme verlieren sogleich nach dieser Katastrophe die Lebhaftigkeit ihrer Vegetation, fangen an still zu stehen, abzunehmen; und sie ist der Anfang ihres Absterbens. Bei den einjährigen Gewächsen folgt das völlige Absterben nach, bei den größern und den Bäumen wenigstens ein temporeller Tod, ein halbjähriger Stillstand, bis sie vermöge ihrer großen Generationskraft wieder in Stand gesetzt sind, neue Blätter und Blüthen zu treiben. Aus eben diesem Grunde sterben auch alle Gewächse, die früh zum Zeugungsgeschäft gelangen, am schnellsten weg. Alle diejenigen, welche gleich im ersten Jahre blühen, sterben auch im ersten, die erst im 2. Jahre Blüthen treiben, sterben auch im 2. Es läßt sich hieraus zum voraus schließen, daß eine Beförderung ihres intensiven Lebens (Kultur) dieses abkürzen muß. Wilde Pflanzen leben länger als die kultivirten (wenn man unter Kultur nicht blos sorgfältige Pflege versteht, welche den Konsumtionsproceß, das Wachsthum und die Blüthe erlangsamt und Schädlichkeiten abhält). — Je früher auch ein Thier zur vollkommenen Entwicklung und zur Mannbarkeit gelangt, ja, je schneller die Entwicklung aus dem Ei oder Mutterleib geschieht, desto kürzer ist seine Lebensdauer, und umgekehrt. Auch die Art der Bewegung hat großen Einfluß auf die Lebensdauer. Je langsamer, einfacher, weniger die Bewegung, je mehr sie in einer Umgebung stattfindet, welche nur geringe Konsumtion

Digitized by Google

herbeiführt, je unvollkommener die Organe, namentlich die Athmungsorgane eines Thiers sind, desto zäher und verhältnißmäßig länger ist dessen Leben. Das zäheste Leben, man könnte fast sagen, ein unzerstörbares Leben besitzen die niedersten Thiere. Ihnen regeneriren sich nicht nur mit Leichtigkeit verloren gegangene Theile, sondern die abgetrennten Theile selbst leben fort und werden, z. B. bei den Polypen, zu einem selbstständigen neuen Individuum. Schon etwas höhere Thiere erleiden Umwandlungen (Metamorphosen), in deren niederern Stufen eine geringe Konsumtion, aber bedeutende Restauration stattfindet, und in welcher sie daher auch länger andauern als in der höchsten Stufe, wo fast keine Restauration, hingegen fortwährende Konsumtion ist. Der gefräßige, sich langsam bewegende Wurm lebt oft mehrere Jahre, das geflügelte Insekt nur kurze Zeit. Sehr lange leben die trägen Amphibien und die Fische. Im Wasser kann das Leben länger dauern, weil da die Konsumtion geringer ist. In Steine eingeschlossen fand man Kröten, die viele Jahre hindurch ohne Nahrung gewesen waren. Auch die halb passive Bewegung der Vögel in der Luft gibt auf längeres Leben Anspruch.

Auch das letzte Princip der Lebensverlängerung, der Werth einer vollkommeneren Restauration, findet in diesen Naturreichen seine vollkommne Bestätigung.

Der höchste Grad von Restauration ist die Reproduktion ganz neuer Organe.

Wir finden diese Kraft in einem bewundernswürdigen Grade bei den Pflanzen und bei den niedrigsten Thieren, Würmern und Amphibien ꝛc., und bei allen diesen Geschöpfen existirt eine ausgezeichnete Lebensdauer.

Etwas Aehnliches ist das Abwerfen der Schuppen bei

Digitized by Google

den Fischen, der Häute bei den Schlangen, Krokodilen, Frö-
schen u. s. w., der Federn und Schnäbel bei den Vö-
geln, und wir bemerken immer, daß, je vollkommner
diese Renovation geschieht, desto länger verhältnißmäßig
das Leben ist.

Vorzüglich wichtig in Beziehung auf Restauration ist
die Ernährung. Hier äußert sich der wesentlichste
Unterschied der Pflanzen- und Thierwelt. Während
die Pflanzen ohne Unterschied ihre Nahrung von außen
an sich ziehen, ist hingegen bei allen Thieren das kon-
stante Gesetz, daß die Nahrung zuerst in eine eigne
dazu bestimmte Höhle (den Magen) kommen muß, ehe
sie in die Masse der Säfte aufgenommen und ein Theil
des Thieres werden kann.

Dieß ist's, was den charakteristischen Unterschied des
Thiers von der Pflanze ausmacht, und worauf sich eben
der Vorzug eines vollkommnern, entwickeltern Lebens
ursprünglich gründet. Die aufgenommene Materie kann
in Thieren einen weit höhern Grad von Vollendung
erhalten, als in Pflanzen; die Wurzeln sind gleichsam
inwendig (die Milchgefäße) und erhalten den Nahrungs-
saft schon durch den Darmkanal verähnlicht und verfei-
nert. Daher brauchen die Thiere mehr Absonderungen
und Ausleerungen, die Pflanzen weniger. Daher geht
bei den Thieren der Trieb des Nahrungssaftes und al-
ler Bewegungen von innen nach außen, bei den Pflan-
zen von außen nach innen, und das Thier stirbt daher
von außen nach innen ab, die Pflanze umgekehrt; man
sieht Bäume, wo Mark und alles Innere völlig fehlen,
und nur noch die Rinde existirt. Aus diesen Gründen
können Thiere weit mannigfaltigere Nahrung aufneh-
men und sich weit vollkommner restauriren, um so der

Digitized by Google

weit ſtärkeren Selbſtkonſumtion das Gleichgewicht zu halten.

Wie jeder Pflanzen- und Thiergattung, ſo iſt auch dem Menſchen eine gewiſſe Lebensdauer beſtimmt, und zwar ihm, unter günſtigen Verhältniſſen, eine große.

Der Menſch kann 150—170, ja vielleicht 200 Jahre leben, und es hat ſowohl in den neueren Zeiten als in den früheſten ſolche alte Menſchen gegeben. Aber die Verhältniſſe, unter denen die Menſchen leben, ſind ſo mannigfaltig und auf ſo verſchiedene Weiſe dem Leben nachtheilig, daß nur wenige dieſe Schädlichkeiten überwinden und zu dem höchſten Lebensziel gelangen können.

Es gibt Verhältniſſe, welche einem langen Leben beſonders günſtig ſind, andere, welche ein höheres Alter gar nicht aufkommen laſſen.

Unter die erſteren Umſtände gehört die Beſchäftigung in und mit der Natur. Landleute, Gärtner, Jäger weiſen die häufigſten Beiſpiele von ſehr alten Leuten auf. Man findet dieß nicht nur unter denen, welche ſich, zerſtreut unter anders lebenden Menſchen, dieſen Beſchäftigungen hingeben, ſondern noch auffallender an ganzen Nationen, welche ein unabhängiges Hirten- und Jägerleben führen.

Das Alter der Welt hat bis jetzt keinen merklichen Einfluß auf das Alter der Menſchen gezeigt. Man wird noch immer eben ſo alt wie zu Abrahams und noch frühern Zeiten. Allerdings gibt es Perioden, wo in demſelben Lande die Menſchen einmal länger, das andre Mal kürzer lebten; aber dieß rührt offenbar nicht von der Welt, ſondern von den Menſchen ſelbſt her. Solange dieſe noch wild, einfach, arbeitſam, in freier Luft

Digitized by Google

als Hirten, Jäger und Ackersleute lebten, war auch ein hohes Alter bei ihnen gewöhnlich. Wurden sie aber nach und nach der Natur untreu, überverfeinert und luxuriös, so wurde auch die Lebensdauer kürzer. Aber das gleiche Volk, durch eine Revolution wieder in einen roheren, naturgemäßeren Zustand versetzt, kann sich auch wieder zu dem natürlichen Ziel des Lebens erheben.

Bei dem Aufenthalt in freier Luft kommt aber sehr viel auf die Beschaffenheit, nämlich auf ihre Mischung, Temperatur, Bewegung ꝛc., und auf sonstige Verhältnisse, z. B. Lage, Boden, an.

Zu große Trockenheit oder Feuchtigkeit ist der Lebensdauer nachtheilig. Eine mit einer feinen Feuchtigkeit erfüllte Luft ist die beste, um ein hohes Alter zu erlangen. Den Beweis hievon geben uns die Inseln. Immer werden die Menschen auf den Inseln älter, als auf dem daneben liegenden festen Lande: so z. B. auf den Inseln des Archipelagus älter, als in dem gleich dabei liegenden Asien; auf der Insel Cypern älter, als in Syrien; in England und Dänemark älter, als in Deutschland. Seewasser hat aber diese Wirkung weit mehr, als süßes Wasser; daher auch Seeleute so alt werden können. Stillstehende süße Wasser hingegen schaden wieder durch ihre mephitischen Ausdünstungen.

In kältern Himmelsstrichen wird der Mensch im Ganzen älter, als in heißen, weil im heißen Klima die Lebenskonsumtion stärker ist. Aber auch dieß gilt nur bis zu einem gewissen Grad. Die höchste Kälte von Grönland, Nova Zembla u. s. w. verkürzt wieder das Leben.

Vorzüglich zuträglich zur Verlängerung des Lebens

Digitized by Google

ist Gleichförmigkeit der Luft, besonders in Absicht auf Wärme und Kälte, Schwere und Leichtigkeit; daher die Länder, wo schnelle und starke Abwechselungen im Barometer- und Thermometerstand gewöhnlich sind, wie z. B. Deutschland, der Lebensdauer nie vortheilhaft sind.

Hochliegende Gegenden sind dem langen Leben günstiger, als tiefliegende. Doch ist auch hier ein gewisses Maß. Die Schweiz, unstreitig das höchste Land in Europa, hat weniger Alte aufzuweisen, als die Gebirge von Schottland. Die Ursache ist folgende: eine zu hohe Luft ist zu trocken und rein, konsumirt also schneller; die Lufttemperatur ist zu ungleich, Wärme und Kälte wechseln zu schnell ab; nichts ist aber der Lebensdauer nachtheiliger, als zu schneller Wechsel.

Der Aufenthalt auf dem Lande und in kleinen Städten ist dem langen Leben günstig; der in großen Städten ungünstig. In großen Städten stirbt gewöhnlich jährlich der 25.—30., auf dem Lande der 40., 50. Doch hängt hiebei sehr viel von der Lokalität, Bauart, Lebensart u. s. w. ab.

Die atmosphärische Luft enthält an manchen Orten fremde Bestandtheile, welche dem Leben absolut nachtheilig sind. Menschen, welche in einer solchen Luft zuzubringen genöthigt sind, erreichen kein hohes Alter. Zum Theil gehört hieher schon die verdorbene Atmosphäre großer Städte. Noch mehr ist dieß der Fall bei gewissen Beschäftigungen, welche in einer schädlichen Luft vorgenommen werden. Die Weißgerber z. B. und die Maurer, Seiler, Buchdrucker, Kupferschmiede leben selten lange. Am kürzesten aber leben Berg- und Hüttenarbeiter, welche unter der Erde oder in beständigen giftigen Ausdünstungen leben.

Digitized by Google

Auch die geographiſche Lage hat vielen Einfluß auf das Lebensalter der Menſchen. Die nördliche Lage iſt demſelben günſtiger, als die ſüdliche. Schottland, Schweden, Norwegen, Dänemark, Preußen, England, die mittleren Gegenden des ruſſiſchen Reichs und einige Diſtrikte von Ungarn haben in neuern Zeiten die älteſten Menſchen hervorgebracht.

Nächſt der Atmoſphäre hat die Nahrung den größten Einfluß auf die Lebensdauer. Nicht davon zu reden, daß manche Nahrungsmittel der Geſundheit ſchädlich ſind und ſo das Leben abkürzen, und daß diejenigen Subſtanzen, welche Gifte genannt werden, dem Leben in den meiſten Fällen ein Ende machen können; die Art, Nahrung zu ſich zu nehmen, die Menge und Art der Speiſen und Getränke, kurz, die Diät iſt vom größten Einfluß auf die Dauer des Lebens. Nicht eine reiche und nahrhafte Diät, Ueberfluß von Fleiſchkoſt, von Wein, verlängert das Leben. Die Beiſpiele des höchſten Alters ſind von ſolchen Menſchen, welche von Jugend auf mehr Pflanzenkoſt, Waſſer und Milch genoſſen, ja oft ihr ganzes Leben hindurch kein Fleiſch gekoſtet hatten. Am wenigſten ſcheint der Genuß von Branntwein unſerem Körper angemeſſen zu ſeyn. Die Menſchen, welche durch ein langes Leben ſich ausgezeichnet hatten, waren daher auch meiſtens ſolche, welche auf eine ſtrenge Diät, überhaupt auf Mäßigkeit hielten. Wir erinnern hier nur an die nüchternen Alten, wie Solon, Plato, Pythagoras, Kato. Auch die heutigen Chineſen (die Seres) waren in alten Zeiten bekannt durch ihr langes Leben. Sie werden ausdrücklich macrobii genannt, und Lucian ſchreibt ihr langes Leben dem vie-

Digitized by Google

len Wassertrinken zu. (Sollte es vielleicht der Thee seyn, den sie damals schon tranken?)

Ein Hauptmittel zum langen Leben ist überhaupt Mäßigkeit, der Mittelton in Allem, die aurea mediocritas: eine Mittelmäßigkeit also des Standes, des Klimas, der Gesundheit, des Temperamentes, der Konstitution, der Geschäfte, der Geisteskraft, der Diät u. s. w. Alle Extreme, sowohl das Zuviel, als das Zuwenig, das Zuhoch, wie das Zutief, hindern die lange Dauer des Lebens.

Was bei den Pflanzen Blüthe und Frucht, das ist bei den Thieren Zeugung, Schwangerschaft und Nachkommenschaft. Mit dieser ist die größte Konsumtion verbunden. Es ist bemerkenswerth, daß alle sehr alte Leute verheirathet waren, und zwar mehr als einmal und gewöhnlich noch im hohen Alter. Kein einziges Beispiel existirt, daß ein lediger Mensch ein sehr hohes Alter (d. h. über 100 Jahr) erreicht hätte. Diese Regel gilt eben so wohl vom weiblichen, als männlichen Geschlechte. Hieraus scheint zu erhellen, daß ein gewisser Reichthum an Generationskräften zum langen Leben sehr vortheilhaft ist. Die Kraft, Andre zu prokreiren, scheint mit der Kraft, sich selbst zu regeneriren und zu restauriren, im genauesten Verhältniß zu stehen. Aber es gehört Ordnung und Mäßigkeit in der Verwendung derselben dazu, also der Ehestand das einzige Mittel, diese zu erhalten. Das schönste Beispiel hievon gibt ein Franzose. Dieser lebte 110 Jahr und hatte 10 Weiber gehabt, die letzte noch im 99. Jahre, welche ihm noch in seinem 101. Jahre einen Sohn gebar.

So sehr auch Arbeit konsumirt, so ist doch ein mäßiger Verbrauch der Kräfte nöthig zum langen Le-

Digitized by Google

ben. Kein Müßiggänger hat noch ein ausgezeichnet hohes Alter erreicht. Namentlich ist in der ersten Hälfte des Lebens eine thätige, selbst mühselige, mit Strapazen verknüpfte und dürftige, in der letzten Hälfte aber eine ruhigere und gleichförmigere Lebensart zum Alter zuträglich. Ein froher Muth aber und Lust zur Arbeit erhält am meisten das Leben, und so finden wir unter den Beispielen hohen Alters die tiefdenkenden Philosophen, einen Plato und Isokrates, Apollonius und Dämonax ꝛc. und aus der neueren Zeit Keppler, Newton, Kant eine Rolle spielen; eben so sind die Dichter und Künstler Sophokles, Pindar, Voltaire, Klopstock, Wieland Beispiele hievon. Daß aber eine gewisse Gemächlichkeit zuträglicher ist, als zu große Anstrengung, davon zeugen die vielen, zum Theil noch lebenden Beispiele alter Geistlichen und die wenigen alt gewordenen Aerzte. Letztere, sollte man glauben, haben ein Vorrecht, alt zu werden. Ihr ganzes Streben ist ja darauf gerichtet, Gesundheit und Leben zu erhalten. Allein wer kann weniger die Vorschriften des Arztes einhalten, als er selber? Es gibt wenige Beschäftigungen, wo die Leibes- und Geisteskonsumtion zugleich so groß wäre, wie bei den praktischen Aerzten. Kopf und Füße müssen bei ihnen immer gemeinschaftlich arbeiten. Daher ist ihnen auch die kürzeste Lebensdauer beschieden. Am gefährlichsten sind aber die ersten 10 Jahre der Praxis. Unter den wenigen Beispielen von Erreichung eines hohen Alters steht das des Hippokrates oben an. Er wurde 104 Jahre alt. Sein Leben bestand in Beobachtung der Natur, in Reisen und Krankenbesuchen. Galen, Plater, Hoffmann, Haller, Boerhaave u. m. a. erreichten auch ein beträchtliches Alter.

Digitized by Google

Ein gewisser Grad von Kultur ist dem Menschen auch physisch nöthig und befördert die Länge des Lebens. Der rohe Wilde lebt nicht so lange; er ist zu vielen zerstörenden Einflüssen ausgesetzt.

Was das Geschlecht betrifft, so finden wir, daß allerdings mehr Weiber als Männer alt werden; die Nachgiebigkeit des weiblichen Körpers scheint ihm für eine gewisse Zeit mehr Dauer und Zähigkeit zu geben. Aber, um ein sehr hohes Alter zu erreichen, dazu gehört schlechterdings Manneskraft. Daher erreichen das höchste Ziel menschlichen Alters nur Männer.

Nach diesen Betrachtungen läßt sich leicht ersehen, daß auch beim Menschen, wie bei den Pflanzen und Thieren, die Lebensdauer von den oft erwähnten Hauptpunkten: von der Größe der Lebenskraft, von der Festigkeit der Organe, von der größeren oder geringeren Konsumtion und Restauration, abhängt.

Diese Grundsätze sind es auch, aus denen wir die Möglichkeit einer so langen Dauer bei so zarter Organisation, wie sie der Mensch besitzt, ableiten müssen. Was demnach die Summe der Lebenskraft betrifft, so sehen wir sie auf eine ausgezeichnete Art beim Menschen erhöht durch die ihm zugegebene Vernunft. Wie wir bei den Thieren, welche in zwei Elementen zu leben vermögen, eine ausgezeichnete Zähigkeit des Lebens vorfinden, so zeigt sich auch beim Menschen eine für seine zarte Organisation ungewöhnliche Lebenszähigkeit als Folge seines Lebens in zwei Welten, — in der körperlichen nämlich und in der geistigen. Wie groß der Beitrag ist, den die geistige Natur des Menschen zum Leben gibt, haben die Beispiele von alt gewordenen Philosophen, Dichtern, Künstlern gelehrt. Wem sind die Wirkungen unbekannt, welche die Musik, der Reiz der Dichtungen,

Digitized by Google

die Tröſtungen und Verheißungen der Zukunft, der Religion, die Hoffnung überhaupt hervorbringen? welche Stärkung dieſe Genüſſe bei körperlich und geiſtig Geſunden und Kranken gewähren? Muß nicht dadurch die Lebensdauer gewinnen? Und wenn die ſtärkſte Konſumtion aus der Herrſchaft der Leidenſchaften entſpringt, wie viel muß da die Vernunft durch Zügelung derſelben für die Lebensverlängerung leiſten!

Die Zartheit der Organe und ihre Zuſammengeſetztheit iſt allerdings dem langen Leben des Menſchen hinderlich, und es iſt dieß ein Grund, warum ſo wenige Menſchen das ihnen beſtimmte hohe Lebensalter erreichen können; dieſe Komplikation der Körper-Maſchine ſetzt den Menſchen auch eben ſo vielfachen Gefahren durch Nichtbefriedigung ihrer Bedürfniſſe aus; allein es iſt oben gezeigt worden, daß nicht der höchſte Grad von Härte und Feſtigkeit das Leben haltbar macht, daß dieſe im Gegentheil durch ihr Uebermaß ſchaden, indem ſo große Starrheit nur Trockenheit und Steifigkeit im Alter, Unbrauchbarkeit der Organe ꝛc. herbeiführt, welche das Leben verkürzen.

Die Konſumtion iſt beim Menſchen verhältnißmäßig geringer als beim Thier, da ſich der Körper langſamer entwickelt, namentlich geſchlechtlich. Seine Reſtauration iſt vollkommener und gleichförmiger durch die Regulirung des Schlafs, dieſes erſten Retardations- und Erhaltungsmittels des Lebens, und durch die Beiträge aus dem geiſtigen Leben.

Die perſönlichen Eigenſchaften oder Anlagen, welche ein Menſch durchaus haben muß, der ſich auf ein langes Leben Rechnung machen will, ſind folgende:

1) Ein gehöriger Grad von Lebenskraft, eine gleich-

Digitized by Google

förmige Vertheilung derſelben auf alle Organe, wodurch Harmonie, Ordnung, Ruhe in allen Verrichtungen und Bewegungen unterhalten wird, iſt ein Haupterforderniß zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens. Dieſes beruht aber vorzüglich auf einem gehörigen Zuſtand der allgemeinen Reizbarkeit und Empfindlichkeit des Körpers; und zwar muß dieſelbe überhaupt weder zu groß, noch zu ſchwach, dabei aber gleichförmig vertheilt ſeyn, kein Theil verhältnißmäßig zu viel oder zu wenig haben. — Ein gewiſſer Grad von Unempfindlichkeit, eine kleine Beimiſchung von Phlegma iſt alſo ein äußerſt wichtiges Stück zur Verlängerung des Lebens. Sie vermindert die Selbſtaufreibung und verſtattet eine weit vollkommnere Reſtauration, wirkt alſo am vollſtändigſten auf Lebensverlängerung. Hieher gehört der Nutzen eines guten Temperaments, welches in ſo fern eine Hauptgrundlage des langen Lebens werden kann. Das beſte Temperament iſt in dieſer Hinſicht das ſanguiniſche, mit etwas Phlegma temperirt. Es gibt einen heitern frohen Sinn, gemäßigte Leidenſchaften, guten Muth, und dabei kann man lange leben.

2) Dem entſprechend muß der Bau des Körpers ſeyn: harmoniſch und fehlerfrei, damit die Bewegungen mit Gleichförmigkeit vor ſich gehen können, und kein Angriffspunkt der Außenwelt dargeboten werde, wodurch leicht Krankheit aufgenommen, und Deſtruktion herbeigeführt würde.

3) Die Textur der Organiſation muß von mittlerer Beſchaffenheit, zwar feſt und dauerhaft, aber nicht zu trocken oder zu rigide ſeyn. Wir haben geſehen, daß durch alle Klaſſen organiſcher Weſen ein zu hoher Grad von Trockenheit und Härte der Lebensdauer hinderlich

Digitized by Google

iſt. Bei dem Menſchen muß ſie es am allermeiſten ſeyn, weil ſeine Organiſation, ſeiner Beſtimmung gemäß, die zarteſte iſt und alſo durch ein Uebermaß erdiger Theile am leichteſten unbrauchbar gemacht werden kann. Sie ſchadet alſo auf doppelte Art, theils, indem ſie das Alter, den Hauptfeind des Lebens, weit früher herbeiführt, theils, indem dadurch die feinſten Organe der Reſtauration weit eher unbrauchbar gemacht werden. Die Härte unſerer Organiſation, die zum langen Leben dienen ſoll, muß nicht ſowohl in mechaniſcher Zähigkeit, als vielmehr in Härte des Gefühls beſtehen, nicht ſowohl eine Eigenſchaft des Gewebes, als vielmehr der Kräfte ſeyn. Der Antheil von Erde (der vorzüglich in den Knochen enthalten iſt) darf weder ſo groß ſeyn, daß Unbeweglichkeit, noch ſo klein, daß eine zu leichte Beweglichkeit davon entſtände; denn beides ſchadet der Lebensdauer.

4) Eine gute Heilkraft der Natur, d. h. das Vermögen, ſich bei Unordnungen und Störungen leicht zu helfen, Krankheitsurſachen abzuhalten und zu heilen, Verletzungen gutzumachen, iſt ein außerordentliches Unterſtützungsmittel eines langen Lebens. Bei Menſchen, welche immer in der freien Luft eine naturgemäße Lebensart führen, findet man erſtaunungswürdige Beiſpiele von dieſer Kraft.

5) Die größte Konſumtion geht von dem Mißbrauch der Zeugungskraft aus; wie wichtig Mäßigkeit in dieſer Beziehung iſt, iſt ſchon mehrmals gezeigt worden.

6) Eine gute Reſtauration hängt von der Thätigkeit und Vollkommenheit der Verdauungsorgane, der einſaugenden (lymphatiſchen) Gefäſſe und der Abſonderungsorgane ab. Nicht auf die Menge der Nahrungsmittel

Digitized by Google

kommt es an, sondern auf die Verdauung, d. h. die Verähnlichung mit unseren Säften und festen Theilen und auf die Befreiung derselben von allen schädlichen Beimischungen.

Was nun die einzelnen Organe betrifft, so muß vor allen Dingen der Magen und das ganze Verdauungssystem gut beschaffen seyn.

In zweierlei Rücksicht ist der Magen der Grundstein des langen Lebens: einmal, indem er das erste und wichtigste Restaurationsorgan unsrer Natur ist, die Pforte, durch welche Alles, was unser werden soll, eingehen muß, die erste Instanz, von deren gutem oder schlechtem Zustand nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität unsers Ersatzes abhängt; zweitens, indem durch die Beschaffenheit des Magens selbst die Einwirkung der Leidenschaften, der Krankheitsursachen und andrer zerstörender Einflüsse auf unsern Körper modificirt wird. Welche Wirkung Leidenschaften und Affekte auf den Magen haben, z. B. Zorn, ist bekannt. Aber auch physische Krankheitsursachen machen gewöhnlich ihren ersten Eindruck auf den Magen, daher Zufälle der Verdauung immer zu den ersten Symptomen der Krankheiten gehören. Hier werden sie in den Körper aufgenommen, und von hier aus wird dann die ganze Oekonomie gestört.

Einen guten Magen erkennt man nicht nur aus dem trefflichen Appetit — denn dieser kann auch Folge eines Reizes seyn, sondern vorzüglich aus der leichteren und vollkommenern Verdauung. Wer seinen Magen fühlt, der hat schon keinen recht guten Magen. Man muß gar nicht fühlen, daß man gegessen hat, nach Tische nicht schläfrig, verdrossen oder unbehaglich werden, früh mor-

Digitized by Google

gens keinen Schleim im Halse und gehörige und gut verdaute Ausleerungen haben.

Alle die, welche ein hohes Alter erreichten, hatten sehr guten Appetit, selbst noch im höchsten Alter.

Zur guten Verdauung sind gute Zähne ein sehr nothwendiges Stück, und man kann sie daher als sehr wesentliche Eigenschaften zum langen Leben ansehen; denn erstlich sind gute und feste Zähne immer ein Hauptkennzeichen eines gesunden festen Körpers und guter Säfte; zweitens sind die Zähne ein Hauptmittel zur vollkommnen Verdauung und folglich zur Restauration.

7) Gewiß hängt auch von der Beschaffenheit der Athmungsorgane das Leben sehr ab. Man erkennt eine gut organisirte Brust an ihre Breite und an der Fähigkeit, den Athem lange zu halten, an der starken Stimme und seltnem Husten. Das Athemholen ist eine der unaufhörlichsten und nothwendigsten Lebensverrichtungen, das Organ der unentbehrlichsten Restauration und zugleich das Mittel, wodurch das Blut unaufhörlich von einer Menge verdorbener Theilchen befreit werden soll. Bei wem also diese Organe gut bestellt sind, der besitzt eine große Aussicht auf ein hohes Alter, und zwar schon deßwegen, weil dadurch den destruirenden Ursachen und dem Tode eine Hauptpforte genommen wird, durch welche sie sich einschleichen können. Denn die Brust gehört unter die vorzüglichsten atria mortis (Angriffspunkte des Todes).

8) Ferner von der Beschaffenheit des Herzens. Eine Haupturſache unsrer innern Konsumtion (oder Selbstaufreibung) liegt in dem beständigen Blutumlauf. Der, welcher in einer Minnte 100 Pulsschläge hat, muß sich ungleich schneller aufreiben, als der, welcher deren nur

Digitized by Google

50 hat. Die Menschen folglich, welche beständig einen etwas gereizten Puls haben, bei denen jede kleine Gemüthsbewegung, jeder Tropfen Wein sogleich die Bewegung des Herzens vermehrt, sind schlechte Kandidaten zum langen Leben; denn ihr ganzes Leben ist ein beständiges Fieber, welches schnell den Körper aufreibt. — Also ein langsamer, gleichförmiger Puls ist ein Hauptmittel und Zeichen des langen Lebens.

9) Ein vorzüglicher Grund zum langen Leben liegt endlich in einer vollkommnen Organisation der Zeugungskraft.

Man hat wohl sehr Unrecht, dieselbe blos als ein Konsumtionsmittel und ihre Produkte als bloße Exkretionen anzusehen; im Gegentheil, diese Organe sind eines unsrer größten Erhaltungs- und Regenerationsmittel. Diese edelsten und vollkommensten Säfte werden wieder in den Körper zurückgebracht, wenn sie nicht verbraucht wurden, und ins Blut aufgenommen. Sie gehören also, so wie das Gehirn, unter die wichtigsten Organe zur Vervollkommnung und Veredlung unsrer organischen Materie und Kraft und also unseres Selbst. Die rohen Nahrungstheile würden uns wenig helfen, wenn wir nicht Organe hätten, die das Feinste davon herausziehen, verarbeiten und in dieser Gestalt uns wieder geben und zueignen könnten. Nicht die Menge der Nahrung, sondern Vollkommenheit der Organe zu deren Verarbeitung und Benützung ist es, was unsre Lebenskraft vermehrt; und unter diesen Organen behauptet gewiß das der Generation einen vorzüglichen Rang.

Ferner lehrt die Erfahrung, daß der Körper seine vollkommne Festigkeit nicht eher erhält, als bis diese Organe ihre Vollkommenheit erlangt haben. Mit die-

Digitized by Google

ſer Entwicklung (der Mannbarkeit) bekommt der Menſch einen neuen Trieb zum Wachsthum, der oft unglaublich iſt; ſeine Geſtalt bekommt Beſtimmtheit und Charakter; ſeine Muskeln und Knochen Feſtigkeit; ſeine Stimme wird tief und voll; eine neue Generation des Barthaars geht hervor; ſein Charakter wird feſter und entſchloſſener; genug, der Menſch wird nun erſt an Leib und Seel ein Mann; bei manchen Thieren wachſen ſogar um dieſe Zeit ganz neue Theile, z. B. Hörner, Geweihe, welche bei denen nie entſtehen, die man verſchnitten hat. Man ſieht hieraus, wie ſtark der Zufluß der durch dieſe Organe hervorgebrachten neuen Kräfte und Säfte ſeyn muß. — Endlich iſt es bekannt, wie ſehr eine Verſchwendung dieſer Säfte und Kräfte die Lebenskraft ſchwächt.

Es iſt auch kein Beiſpiel bekannt, daß ein Verſchnittener ein ausgezeichnet hohes Alter erreicht hätte. Sie bleiben immer nur Halbmenſchen. Hingegen waren alle die, welche die höchſte Stufe des menſchlichen Lebens erreicht haben, reich an Zeugungskraft, und ſie blieb ihnen ſogar bis in die letzten Jahre. Sie heiratheten insgeſammt noch im 100ſten, 112ten und noch ſpätern Jahren, und zwar nicht pro forma. Aber ſie waren mit dieſen Kräften nicht verſchwenderiſch, ſondern haushälteriſch und ordentlich umgegangen. Sie hatten ſie in der Jugend geſchont, und alle waren verheirathet, gewiß das ſicherſte und einzige Mittel zur Ordnung in dieſem Punkt.

Hier ein Bild eines zum langen Leben beſtimmten Menſchen. Er hat eine proportionirte und gehörige Statur, ohne jedoch zu lang zu ſeyn; eher iſt er von einer mittelmäßigen Größe und etwas unterſetzt. Seine Geſichtsfarbe iſt nicht zu roth; wenigſtens zeigt

Digitized by Google

die gar zu große Röthe in der Jugend selten langes Leben an. Seine Haare müssen sich mehr dem Blonden als dem Schwarzen nähern, die Haut fest, aber nicht rauh seyn. Er hat keinen zu großen Kopf, keine große Adern an den äußern Theilen, mehr gewölbte als flügelförmig hervorstehende Schultern, keinen zu langen Hals, keinen hervorstehenden Bauch, große, aber nicht tiefgefurchte Hände, einen mehr breiten als langen Fuß, fast runde Waden. Dazu eine breite gewölbte Brust, starke Stimme und das Vermögen, den Athem lange ohne Beschwerde an sich zu halten; überhaupt völlige Harmonie in allen Theilen. Seine Sinne sind gut, aber nicht zu empfindlich, der Puls langsam und gleichförmig. Der Magen ist vortrefflich, der Appetit gut, die Verdauung leicht. Die Freuden der Tafel müssen ihm wichtig seyn, sein Gemüth zur Heiterkeit stimmen. Er ißt langsam und hat nicht zu viel Durst; großer Durst ist immer ein Zeichen schneller Selbstkonsumtion. — Er ist überhaupt heiter, gesprächig, theilnehmend, offen für Freude, Liebe und Hoffnung, aber verschlossen für die Gefühle des Hasses, Zorns und Neids. Seine Leidenschaften werden nie heftig und verzehrend. Er liebt dabei Beschäftigung, besonders stille Meditationen, angenehme Spekulationen, ist ein Freund der Natur, der häuslichen Glückseligkeit, entfernt von Ehr- und Geldgeiz und allen Sorgen für den andern Tag.

Den großen Zweck der Lebensverlängerung zu erreichen haben sich viele Menschen Mühe gegeben, und es ist wirklich interessant zu sehen, auf welch verschiedenen Wegen sie ihn verfolgten, auf wie viele Abwege sie aber auch geriethen, wenn sie, der eine mehr, der andere weniger, die Natur bemeistern und das Leben durch künst-

Digitized by Google

liche Mittel zu verlängern suchten. Den wichtigsten dieser Methoden, das menschliche Leben zu verlängern, sey hier eine kurze Betrachtung gewidmet. Sie lassen sich alle nach dem Vorigen auf folgende Grundsätze zurückführen: 1) auf Vermehrung der Lebenskraft; 2) Abhärtung der Organe; 3) Retardation der Lebenskonsumtion; 4) Vervollkommnung der Restauration. Auf die erste Idee: Vermehrung der Lebenskraft, bauten alle Verehrer der Goldtinkturen, des thierischen Magnetismus ꝛc. Nach ihrer Meinung braucht man nur täglich etwas von solchen Tinkturen zu nehmen, so wird der Abgang von Lebenskraft immer wieder ersetzt; und so kann ein Mensch nach dieser Theorie nie einen Mangel oder gar gänzlichen Verlust derselben erleiden.

Aber alle Verehrer solcher Hülfen täuschen sich sehr. Der Gebrauch dieser Mittel, welche alle äußerst erhitzend und reizend sind, vermehrt natürlich das Lebensgefühl, und nun halten sie Vermehrung des Lebensgefühls für reelle Vermehrung der Lebenskraft und begreifen nicht, daß eben die beständige Vermehrung des Lebensgefühls durch Reizung das sicherste Mittel ist, das Leben abzukürzen, indem so zwar die innere Bewegung, das intensive Leben vermehrt, folglich aber auch zugleich die Selbstkonsumtion beschleunigt wird.

Nicht nur die gröberen, sondern auch die feineren Mittel dieser Art: Elektricität, Magnetismus, sogar das Einathmen der dephlogistisirten Luft u. a., wirken so. Man sieht dieß deutlich bei Schwindsüchtigen, die man diese Luft athmen ließ. Ihr Lebensgefühl wurde zwar dadurch ausnehmend erhöhet, aber sie starben schneller. Indem diese Mittel das Lebensgefühl erhöhen, regen sie auch die Sinnlichkeit auf, machen zu allen Kraftäuße-

Digitized by Google

rungen, Genüssen und Wollüsten aufgelegter und vermehren auch so die Selbstkonsumtion.

Gesetzt aber, wir bedürften einer solchen Exaltation, so hat uns hiezu die Natur ein herrliches, natürliches Mittel gegeben, den Wein, von dem wir jedoch ebenfalls bemerken müssen, daß sein zu häufiger Gebrauch schnellere Konsumtion und schnelleres Alter bewirkt und das Leben offenbar verkürzt.

Aber es ist wirklich thöricht, die Lebenskraft in koncentrirter Gestalt in den Körper schaffen zu wollen; jede Speise, die wir zu uns nehmen, jeder Mundvoll Luft, den wir einathmen, ist voll von Nahrungsstoff. Die Hauptsache liegt darin, unsere Organe in dem Stand zu erhalten, sie aufzunehmen und sich eigen zu machen.

Aus der zweiten Grundidee: Stärkung der Organe, ging das System der Abhärtung hervor. Man glaubte, je mehr man die Organe abhärtete, desto länger müßten sie natürlich der Konsumtion und Destruktion widerstehen. Es ist aber oben gezeigt worden, was für ein großer Unterschied unter der Dauer todter und unter der lebendiger Geschöpfe ist, und daß nur ein gewisser Grad von Festigkeit letzteren zuträglich, ein zu großer aber sehr nachtheilig ist. Der wesentliche Charakter des Lebens besteht in ungehinderter und freier Wirksamkeit aller Organe und Bewegung der Säfte, und was kann dieser und folglich der Dauer des Lebens nachtheiliger seyn, als zu große Härte und Rigidität der Organe?

Die beliebte Methode übertriebener Abhärtung also, welche darin besteht, daß man durch beständiges Baden in kaltem Wasser, durch einen fast unbedeckten Körper in der strengsten Luft, durch die strapazantesten Bewe-

Digitized by Google

gungen sich fest und unverwüstlich zu machen sucht, bewirkt nichts weiter, als daß unsre Organe steifer, zäher und trockner und also früh unbrauchbar werden, und daß wir folglich, anstatt unser Leben zu verlängern, ein früheres Alter und eine frühere Destruktion dadurch herbeirufen. Nicht Abhärtung der Fasern, sondern des Gefühls, ist vermögend, zur Verlängerung des Lebens beizutragen. Nur wenn man durch Abhärtung den Körper weniger empfänglich gegen zerstörende Einwirkungen von außen macht, kann sie zur Verlängerung des Lebens wirklich behülflich seyn.

Einer vorzüglich guten Aufnahme hatte sich die dritte Idee: Retardation der Lebenskonsumtion, zu erfreuen; besonders bei denen, die von Natur schon einen großen Hang zum Phlegma und zur Gemächlichkeit haben. Sie hatten eine erwünschte Rechtfertigung ihres Nichtsthuns.

Man ging so weit, auf Mittel zu denken, welche durch Unterbrechung der Lebensthätigkeit durch eine Art von Scheintod die Selbstkonsumtion verhindern sollten.

Das Leben setzt aber Thätigkeit voraus, und Nichtgebrauch der Kräfte hat Stillstand zur Folge. Während die Konsumtion bei großer Unthätigkeit fast aufhört, geht die Restauration fort; daraus muß endlich eine sehr nachtheilige Ueberfüllung entstehen, weil der Körper immer einnimmt und nicht verhältnißmäßig ausgibt. Und dann muß endlich eine große Verderbniß mit ihren Folgen, Schärfen, Krankheiten ꝛc. überhand nehmen, denn die Absonderung des Schädlichen fehlt. Ganz natürlich muß nun ein solcher Körper früher destruirt werden, wie auch die Erfahrung lehrt.

Was aber die Lebensverlängerung durch wirkliche Un-

Digitized by Google

terbrechung der Lebenswirksamkeit, durch einen temporellen Scheintod betrifft, so beruft man sich dabei auf die Beispiele von Insekten, Kröten und andern Thieren, die, wie wir oben gesehen haben, weit über das Ziel ihrer natürlichen Existenz durch einen solchen Todtenschlaf erhalten worden sind. Allein von dem unvollkommenen Leben solcher Thiere bis zum wirklichen Stillstand ist der Sprung weit geringer, als beim Menschen, der den höchsten Grad von Lebensvollkommenheit besitzt; auch übersah man hiebei den wichtigen Unterschied, den hier das Respirationsgeschäft macht. Jene Thiere haben das Bedürfniß des Athemholens von Natur schon weniger, sie haben von Natur wenig Wärme zum Leben nöthig; der Mensch hingegen braucht beständigen Zugang von Wärme und Luft ꝛc., wenn sein Leben fortdauern soll. Selbst die Seelenthätigkeit ist so mit der Organisation des Menschen verwebt, daß ihr Einfluß nicht so lange ganz aufhören kann, ohne Absterbung und Destruktion der dazu nöthigen feinern Organe nach sich zu ziehen.

Andere haben die Verlängerung des Lebens auf dem Wege gesucht, daß sie alle Krankheitsursachen zu fliehen oder gleich zu heben riethen, z. B. Erkältung, Erhitzung, Speise, Getränke u. s. w. Aber diese Methode hat das Ueble, daß wir doch nicht im Stande sind, alle abzuhalten, und daß wir dann desto empfindlicher gegen die werden, die uns treffen.

Die wahre Kunst, das menschliche Leben zu verlängern, besteht also darin, daß man obige vier Grundsätze gehörig verbinde und anwende, daß man insbesondere also

1) die gehörige Summe der Lebenskraft

darreiche und erhalte, doch nie bis zu dem Grade, daß eine zu heftige Kraftäußerung daraus entstände.

Dieß geschieht am sicherſten:

a) Durch gesunde und kräftige Generation. b) Durch eine reine und gesunde atmosphärische Luft und reine, frische, gut verdauliche Nahrungsmittel und Getränke. c) Durch einen gesunden und brauchbaren Zustand der Organe, durch welchen der Lebenszugang von außen uns eigen gemacht werden muß; also der Lunge, des Magens, der Haut. d) Durch gehörige Uebung und Gebrauch jedes Theils, jedes Organs unsers Körpers durch körperliche Bewegung, schickliche gymnastische Uebungen, laue Bäder und Reiben des Körpers.

2) Das Leben wird verlängert durch Stärkung oder Abhärtung der Organe, aber auch dieses nicht bis zum Grade der wirklichen Steifigkeit und Härte, die dem Leben mehr nachtheilig, als beförderlich seyn würde.

Die gehörige Festigkeit der Faser (was die Aerzte Ton, Spannkraft nennen) wird durch folgende Mittel erworben und erhalten:

a) Durch Uebung und Gebrauch der Muskelkraft und Faser, sowohl der willkürlichen — durch Bewegung, Reibungen, als auch der unwillkürlichen — z. B. der des Magens und Darmkanals, durch angemessene Reize, etwas feste und harte Speisen u. s. w. Bei jeder Bewegung einer Faser geschieht Zusammenziehung derselben, d. h. die Bestandtheile nähern sich einander, und, geschieht dieß öfter, so wird dadurch ihre Kohäsion oder Ton selbst vermehrt.

b) Durch den Genuß gelatinöser, bindender, stärkender Nahrungsmittel: Fleischspeisen und durch Vermeidung zu vieler wässeriger Substanzen.

Digitized by Google

c) Durch kühle Temperatur der Luft und durch kühles Verhalten. Kälte zieht zusammen, Wärme hingegen schwächt, theils durch Erschlaffung, theils durch Erschöpfung der Lebenskraft. Zu erinnern ist aber bei allen diesen Mitteln, daß man sie nie zu weit treiben darf, damit nicht statt der gehörigen Festigkeit eine zu große Steifigkeit und Härte der Faser entstehe.

Die Abhärtung des Gefühls gegen Krankheitsursachen wird am besten dadurch bewirkt, daß man sich an mancherlei solche Eindrücke und schnelle Abwechslungen gewöhnt.

3) Eine der wichtigsten Aufgaben ist: die Lebenskonsumtion zu vermindern oder zu mäßigen, damit keine zu schnelle Aufreibung der Kräfte und Organe erfolge.

Die ganze Lebensoperation (wie schon oben gezeigt worden) ist Handlung, Aeußerung der Lebenskraft und folglich unvermeidlich mit Konsumtion und Aufzehrung derselben verbunden.

Die vorzüglichsten Lebensäußerungen und Reizungen derselben, welche die Konsumtion vermehren, sind:

a) Zu heftige und zu anhaltende Körperbewegung.

b) Aufreizung des Herzens und Blutsystems, z. B. durch zu reizende hitzige Nahrungsmittel, wie Gewürze, Wein, Branntwein, Affekte, fieberhafte Krankheiten, zu große Wärme ꝛc.

c) Zu starke oder anhaltende Anstrengung der Denkkraft, wodurch nicht allein die Lebenskraft erschöpft, sondern auch zugleich dem Magen und Verdauungssystem entzogen wird.

d) Zu häufige und zu starke Reizung und Befriedigung des Geschlechtstriebs.

e) Alle starke oder anhaltende Excretionen, z. B.

Digitized by Google

Schweiße, Durchfälle, Katarrhe, Blutflüsse u. s. w. Sie erschöpfen nicht nur die Kraft, sondern auch die Materie und verderben sie.

f) Krankheiten. Von ihnen wird später die Rede seyn.

4) Auch die Restauration der verlornen Kräfte und Materien ist sehr zu berücksichtigen. Sie muß leicht und schnell geschehen.

In dieser Beziehung bedarf es:

a) Gesunder, gangbarer und thätiger Organe, welche die Aufnahme, die Zubereitung (Assimilation) der Nahrungsstoffe oder die Ausscheidung des Nichtbrauchbaren und Verbrauchten besorgen: also gesunder Lungen, Haut, Nieren, Magens, Darmkanals, Drüsen, Lymph- und Blutgefässe.

b) Gesunder Nahrung. Speisen und Getränke müssen in gehöriger Menge (bis zum aufhörenden Hunger oder Durst, kaum bis zu vollkommener Sättigung) genossen werden, rein, gehörig nahrhaft und reizend (reizlose, kleisterige Nahrung gibt, schon bei Kindern, zu Drüsenkrankheiten Veranlassung) und mit einem gehörigen Antheil von Wasser oder Flüssigem verbunden seyn (das Wasser befördert die Auflösung der Nahrungsmittel, ihre Vertheilung im Darmkanal und trägt zur nöthigen Absonderung und Ausleerung des Verdorbenen bei).

c) Einer gesunden Luft. Sie muß rein, nicht mit fremden Stoffen, Ausdünstungen überladen, mit einem gehörigen Antheil von Sauerstoffgas (Lebensluft) versehen, nicht zu warm oder zu kalt und weder in der Temperatur, noch in der Mischung, noch im Druck zu schnellen Abwechslungen unterworfen seyn.

d) Es ist schon oben gezeigt worden, wie der Mensch

Digitized by Google

auch noch für andere höhere Genüsse empfänglich ist, als das Thier; nämlich für die geistigen Genüsse; wie gewisse Seelenzustände oder Stimmungen seine Konsumtion vermehren oder aber seine Restauration befördern können. Die allgemeine Stimmung und Empfänglichkeit ist zwar etwas dem Individuum Eigenthümliches, oft Angebornes; in den meisten Zuständen des Lebens aber hängt sie von den äußern Eindrücken ab, und es ist deßwegen von großer Wichtigkeit, daß auch die Organe, welche die Außenwelt mit der Seele vermitteln — die Sinnorgane — von gehöriger gesunder Beschaffenheit seyen. Am zuträglichsten für ein langes Leben erscheint daher eine ordentliche Empfänglichkeit, also, wie schon oben gesagt, eine Mischung von sanguinischem und phlegmatischem Temperament; ein froher Sinn, Heiterkeit, gute, für alles Schöne und Harmonische empfängliche Sinne, und endlich eine entsprechende Beschaffenheit der äußeren Verhältnisse: gute Unterhaltung und Beschäftigung, z. B. mit der Natur, mit Musik ꝛc.

e) Das Hauptrestaurations-Mittel für den menschlichen Körper ist aber der Schlaf. Er ist in der Jugend wichtiger als im Alter, weil dort das Leben intensiver ist.

Immer aber ist bei allen diesen Lebens-Verlängerungsmitteln, sowohl solchen, welche die Summe der Lebenskraft oder die Festigkeit der Organe vermehren, als auch bei denen, welche auf Verhinderung der Lebenskonsumtion oder auf Vervollkommnung der Restauration hinzielen, zu bedenken, daß ihr Uebermaß nur schaden kann; und bei ihrem Gebrauch ist immer auf die allgemeinen Verhältnisse, unter welchen sich das Individuum befindet, auf Geschlecht, Alter, Konstitution, Tempera-

Digitized by Google

ment, Stand, Gewohnheiten, Wohnort, Klima u. ſ. w. größtmögliche Rückſicht zu nehmen.

Nun zu den einzelnen

Mitteln, das menſchliche Leben zu verlängern.

I. Geſunde Generation.

Bei jedem zu irgend welchen Verrichtungen künſtlich zuſammengeſetzten Körper, bei jeder Maſchine fragt es ſich, wenn wir ihren Werth berechnen wollen: Iſt ſie gut eingerichtet? und: Iſt ſie dauerhaft? Die innere Einrichtung iſt gewöhnlich ſchwerer zu beurtheilen, und nur von Sachverſtändigen. Ihre Dauerhaftigkeit liegt mehr vor Augen und hängt größtentheils von dem Stoff ab, aus dem ſie geſchaffen iſt.

So iſt es auch mit dem organiſirten menſchlichen Körper. Der Stoff, aus dem er geſchaffen, alſo das Herkommen, d. h. die Beſchaffenheit des elterlichen Körpers iſt es, von welchem die Anlage zu einem langen Leben, von welchem der Grund zu einer dauerhaften oder ſchwächlichen Konſtitution, zu einem geſunden oder kranken Bau der Lebensorgane meiſtens zum voraus gelegt wurde.

In dieſem Sinne von guter Geburt zu ſeyn iſt etwas, was man jedem Menſchen wünſchen darf.

Außer dem Geſundheitszuſtand der Eltern vor der Zeugung iſt auch der Augenblick der Zeugung und dann ganz beſonders der Zuſtand der Mutter während der Schwangerſchaft von größter Wichtigkeit für das Leben des Kindes.

Was nun zuerſt den Geſundheitszuſtand der Eltern betrifft, ſo erkennt man ſeine Wichtigkeit ſchon

Digitized by Google

daraus, daß es ganze Familien gegeben hat, in denen das Altwerden ein Familienprivilegium war. In dem hohen Alter der Eltern liegt gewiß ein wichtiger Grund, es auch zu erreichen. Schon dieß sollte ein kräftiges Motiv seyn für Jeden, der einst Kinder zeugen will, seine Lebenskräfte möglichst zu schonen und zu konserviren. Krankheitsanlagen aber, welche mit der ganzen Bildung und Konstitution des Körpers zusammenhängen, können von den Eltern auf die Kinder ererbt werden: z. B. Gicht, Steinbeschwerden, Schwindsucht, Hämorrhoiden; auch scheint große Schwächung der Zeugungskräfte durch venerische Debauchen (vielleicht selbst ein modificirtes venerisches Gift) den Kindern eine eigenthümliche Schwäche des Drüsen- und lymphatischen Systems mitzutheilen, welche dann in die sogenannten Scrofeln ausartet und Veranlassung gibt, daß diese Krankheit oft schon in den ersten Monaten des Lebens, ja selbst bei der Geburt erscheint. Auch ein zu junges oder zu hohes Lebensalter der Eltern ist der Lebenslänge und Stärke der Kinder nachtheilig. Man sollte durchaus nicht eher heirathen, als bis man selbst seine ganze physische Vollkommenheit erreicht hat, d. h. der Mann nicht vor dem 24sten, die Frau nicht vor dem 18ten Jahre (in unserm Klima). Jede frühzeitigere Ehe läßt theils einen kränklichen Ehestand von Seiten der Eltern, theils eine schwächlichere Nachkommenschaft fürchten.

Der Augenblick der Zeugung hat gewiß häufiger, als man dieß gewöhnlich glaubt, sowohl auf das Moralische als auf das Physische des künftigen Menschen den größten Einfluß. Der erste Keim des künftigen Wesens wird hier geweckt, und die erste bleibende Kraft ihm mitgetheilt. Der Eindruck dieses Augenbli-

Digitized by Google

ckes äußert sich sowohl durch günstige Erscheinungen an dem Produkte der Zeugung, als durch ungünstige. Woher der gewöhnlich so auffallende Vorzug der Kinder der Liebe vor den Kindern der Pflicht? Und lehrt nicht auf der andern Seite die Erfahrung, daß im Rausch gezeugte Kinder häufig blödsinnig blieben und späterhin mit der Fallsucht (epilepsia) behaftet waren? Dieß beweist den Vorzug der Zeugung im Gefühl gesammelter Kräfte, feuriger Liebe und eines frohen Gemüthes von beiden Seiten gegen diejenige im halb-passiven, pflichtmäßigen Genuß der ehelichen Liebe.

Von der Mutter empfängt das Kind seine materiellen Bestandttheile; sein Fleisch und sein Blut kommt aus den Säften der Mutter. Von ihrem Zustande während der Schwangerschaft hängt daher die künftige Konstitution des Kindes ab.

Wenn von dem Zustande der Mutter die Rede ist, so darf man hierunter nicht blos die Konstitution der Mutter, sondern auch alle andre vortheilhafte oder nachtheilige Einwirkungen während des Zeitraumes der Schwangerschaft begreifen, welche alle von großem Einfluß auf die ganze Bildung und das Leben des neuen Geschöpfes seyn müssen. Die Erfahrung lehrt auch wirklich, daß von einem schwächlichen Vater wohl noch ein ziemlich robustes Kind erzeugt werden kann, wenn nur die Mutter einen recht gesunden und kräftigen Körper hat. Hingegen der stärkste Mann wird von einer kränklichen, lebensarmen Frau nie kräftige und gesunde Kinder erhalten.

Der Mutterleib gewährt ferner dem werdenden Geschöpf Schutz vor allen Gefahren und nachtheiligen Einwirkungen. Denn ungeachtet der innigsten Verbindung

Digitized by Google

zwiſchen Mutter und Frucht, ungeachtet dieſe wirklich faſt ein Jahr lang ein Theil der Mutter iſt und alle Nahrung und Säfte mit ihr theilt, ſo iſt ſie dennoch nicht nur vor mechaniſchen Verletzungen durch ihre Lage und Schwimmen im Waſſer geſichert, ſondern auch größtentheils vor moraliſchen und Nerveneindrücken dadurch, daß keine unmittelbare Nervenverbindung zwiſchen Mutter und Kind iſt. Dieſe Wichtigkeit des Geſundheitszuſtandes der ſchwangeren Mutter für das Kind wird namentlich in den neueren Zeiten nicht gehörig beachtet. Auch bietet die nervenſchwache und zärtliche Konſtitution unſerer Frauen der Frucht nicht mehr den ſicheren Schutz, den der Mutterleib gewähren ſollte.

Daraus folgt: 1) Daß ſolche nervenſchwache und ſenſible Perſonen gar nicht heirathen ſollten. 2) Daß man bei der Erziehung der Töchter hauptſächlich darauf ſehen ſollte, dieſe unglückliche Empfindlichkeit zu vermindern, da oft leider aus Rückſicht gegen den Teint, die Decenz und eine Menge andrer Etiquettenverhältniſſe gerade das Gegentheil geſchieht. 3) Daß die Frauen in dieſem Zuſtande ſich mehr einer vernünftigen, zweckmäßigen Diät unterwerfen ſollten; denn ſie haben dadurch den Grad von Vollkommenheit und Unvollkommenheit ihres Kindes in ihrer Gewalt. Beſonders ſollten ſie heftiges Tanzen und andere zu ſtarke Bewegungen, Leidenſchaften, Nachtſchwärmen, hitzige Getränke und zu vieles Sitzen meiden. (Weiteres hierüber ſ. im zweiten Theil.)

II. Reine Luft.

Den hohen Werth einer reinen Luft kann kein Umſtand deutlicher darthun, als die verſchiedene Mortalität

Digitized by Google

der Menschen in Städten und auf dem Lande. Es ist wirklich erstaunlich, wie groß das Uebergewicht der Mortalität in den großen Städten ist gegen die auf dem Lande. In Wien, Paris, London, Amsterdam stirbt der 20ste bis 23ste Mensch, während rund herum auf dem Lande nur der 30ste oder 40ste stirbt.

Die Feuchtigkeit oder, wie man gewöhnlich sagt, die Dickheit der Luft ist es nicht allein, was sie so schädlich macht, sondern die Animalisation, d. h. die Anschwängerung mit thierischen Theilen, welche die Luft durch so viele auf einander gehäufte Menschen erhält. Man kann ohne Schaden höchstens viermal die nämliche Luft einathmen. (In großen Städten kommt dazu noch die unnatürliche Lebensordnung, aus Tag Nacht und aus Nacht Tag zu machen u. s. w.)

Eine reine freie Luft muß man sich daher als eine eben so nothwendige Nahrung für unseren Körper denken, wie Essen und Trinken. Sie ist eben so gewiß das größte Erhaltungsmittel unseres Lebens, als eingeschlossene verdorbene Luft das tödtlichste Gift ist.

Wer daher kann, der meide den Aufenthalt in großen Städten, sie sind offene Gräber der Menschheit. Vorzüglich meide man diejenigen, wo viele Menschen in einen kleinen Raum zusammengedrängt sind und mehr über als neben einander wohnen, wo die Häuser hoch, die Straßen eng, wenig freie Plätze, wenige Bäume, viele eingeschlossene Höfe und Sackgassen (d. h. ohne Ausgang) sind, und die Polizei nicht auf Reinigung der Straßen sieht. — Selbst in mittleren Städten, wo vielleicht die Straßen etwas enge sind, suche man, muß man einmal drin wohnen, immer lieber eine Wohnung an der Außenseite der Stadt, und wenigstens

Digitized by Google

iſt es Pflicht, alle Tage eine halbe oder ganze Stunde lang die Stadtatmoſphäre ganz zu verlaſſen, in der einzigen Abſicht, um einmal reine Luft zu genießen. — Man hat hiebei noch den Nebenvortheil der körperlichen Bewegung und den der Abhärtung gegen kleine Veränderungen der Luft, welche bei nicht an die Luft Gewöhnten, ſobald ſie ſich derſelben einmal ausſetzen müſſen, ſo leicht Katarrhe und Rheumatismen u. a. Uebel hervorrufen. Ferner hat man durch dieſe Gewohnheit den gewöhnlich überſehenen, aber unendlich wichtigen Vortheil, die Schärfe der Augen zu erhalten; denn es iſt gewiß, daß eine Haupturſache unſrer Augenſchwäche und Kurzſichtigkeit die vier Wände ſind, in denen wir von Kindheit auf wohnen und leben, und wodurch endlich das Auge ganz die Kraft verliert, den Fokus entfernter Gegenſtände gehörig zu formiren. Der beſte Beweis iſt, daß dieſe Augenſchwäche nur in Städten und nicht auf dem Lande gefunden wird.

Außerdem ſorge man durch Oeffnen der Fenſter für erneuerte Luft. Man ſollte nie da wohnen, wo man ſchläft, und nie da ſchlafen, wo man den ganzen Tag wohnt. In der Schlafkammer müſſen den ganzen Tag die Fenſter offen ſtehen.

Ein ſchneller Uebergang aus der Hitze in die Kälte iſt ſehr ſchädlich, ja gefährlich, und umgekehrt. Lungenentzündungen, Schlagflüſſe, Blutſtürze, Rheumatismen können die Folgen ſeyn.

Eine kühle Luft im Zimmer iſt weit beſſer als eine zu warme — welche die Lebensthätigkeit und damit die Lebenskonſumtion beſchleunigt, wie dieß das kürzere Leben der Bewohner heißer Gegenden deutlich beweist. Die

Digitized by Google

Temperatur der Luft im Zimmer sollte nie über 15° Reaum. steigen.

III. Gesunde Nahrung.

Wenn von Erhaltung und Verlängerung des Lebens durch die Nahrungsmittel und Getränke die Rede ist, so ist nicht sowohl ihre Qualität, als ihre Quantität zu betrachten.

Es ist ein Vorzug der menschlichen Natur, daß sie alle, auch die heterogensten Nahrungsmittel verarbeiten und sich assimiliren kann und nicht wie die thierische auf eine gewisse Klasse angewiesen ist. Ein gesunder Magen verdaut auch die verschiedensten Speisen mit Leichtigkeit, sowie sie mit Maß genossen werden.

Mäßigkeit also im Essen und Trinken ist ein Haupterforderniß zum langen Leben; denn (wie schon öfter gesagt) nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen, kommt uns zu gut und gereicht uns zur Nahrung. Man kann aber mit Wahrheit behaupten, daß der größte Theil der Menschen viel mehr ißt, als er nöthig hat, und leider wird uns schon in der Kindheit durch das gewaltsame Hinunterstopfen und Ueberfüttern der natürliche Sinn (Instinkt) genommen, zu wissen, wenn wir satt sind.

Unmäßigkeit schadet dem Leben, indem durch die zu große Menge der Speisen oder Getränke die Verdauungskräfte zu sehr angestrengt und dadurch geschwächt werden; indem ferner nicht Alles gehörig verarbeitet werden kann und liegen bleibt, wodurch Kruditäten im Darmkanal und schlechte Säfte erzeugt werden; und indem endlich die Cirkulation und das Leben dadurch beschleunigt werden.

Daß man zu viel gegessen hat, davon gibt ein Gefühl von Schwere und Vollheit des Magens, Gähnen

Digitized by Google

und Aufstoßen, Schläfrigkeit, Eingenommenheit des Kopfes u. s. w. Nachricht.

Man esse daher nie so viel, daß man den Magen fühlt. Am besten hört man auf, noch ehe man übersättigt ist. Ueberhaupt muß die Quantität der Nahrung mit der körperlichen Arbeit im Verhältniß stehen. Je weniger Arbeit, desto weniger Nahrung.

Eine Hauptsache ist: langsam essen, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Vorbereitung und Verähnlichung erleiden. Dieß geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel.

Nicht genug beachtet man den Zustand der Zähne, welche doch wesentlich zum Verdauungs-Apparat gehören und daher mit Recht unter die lebensverlängernden Mittel zu zählen sind. Um die Zähne gut zu erhalten, ist wohl kein Mittel sicherer, als: sich mehr an Vegetabilien, als an Fleisch zu halten oder wenigstens immer Vegetabilien, namentlich Brod zum Fleisch, zu genießen; denn das Fleisch bleibt weit leichter zwischen den Zähnen hängen, fault und greift die Zähne an. Man wird daher durchgängig finden, daß die Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch genießen, Bauern, Landbewohner, immer die besten Zähne haben, ungeachtet sie sie fast nie putzen. Aber es kann kein besseres Zahnpulver geben, als das Kauen eines Stück schwarzen trocknen Brodes oder Brodrinde, besonders nach jeder Mahlzeit. Aber auch öfteres Reinigen der Zähne, etwa Morgens und nach jeder Mahlzeit mit Wasser, um die Ueberreste von Speisen den Zähnen wegzunehmen, ist sehr gut. — Empfehlenswerth ist auch das Reiben des Zahnfleisches mit einer Zahnbürste, wodurch es fester, härter

Digitized by Google

wird und die Zähne beſſer umſchließt. Ein Zahnpulver iſt ſelten nöthig. Sollten aber die Zähne von Natur geneigt ſeyn, immer viel Schmutz (den ſogenannten Weinſtein) anzuſetzen, ſo könnte man ſich eines Pulvers aus Sandelholz, China und einigen Tropfen Nelkenöl oder auch blos von fein gepulverter Brodrinde bedienen, dem man, wenn das Zahnfleiſch ſcorbutiſch iſt, leicht blutet, ein halbes Quentchen Alaun zuſetzen kann. — Am ſchädlichſten für die Zähne iſt ſchneller Uebergang aus einer heißen in eine kalte Temperatur und umgekehrt; denn der Ueberzug jedes Zahns iſt glas- oder emailartig und kann bei jedem ſolchen ſchnellen Wechſel leicht einen Sprung bekommen, in den ſich die verdorbenen Theile hineinſetzen und ſo den erſten Grund zur Verderbniß des Innern legen. Es iſt daher am beſten, nie zu heiße oder zu kalte Dinge in den Mund zu nehmen, am allerwenigſten während des Genuſſes von etwas Heißem, z. B. der warmen Suppe, kalt zu trinken. — Schädlich iſt für die Zähne das Kauen von Zucker und von Zuckergebacknem, was mit viel zähen leimigen Theilen vermiſcht iſt. — Entdeckt man einen angefreſſenen Zahn, ſo ſollte man ihn gleich herausnehmen laſſen, da er ſonſt die übrigen anſteckt.

Während des Eſſens darf man nie ſtudiren, leſen oder überhaupt den Kopf anſtrengen. Dieſe Zeit muß ſchlechterdings dem Magen ausſchließlich gehören. Dagegen iſt Lachen ein gutes Verdauungsmittel, und daher die Gewohnheit unſerer Vorfahren, dasſelbe durch Luſtigmacher bei Tiſche zu erregen, auf ſehr richtige mediciniſche Grundſätze gebaut. Ueberhaupt iſt muntere Laune, gute Geſellſchaft bei Tiſch äußerſt nützlich.

Unmittelbar nach der Mahlzeit darf man ſich nie ſehr

Digitized by Google

ſtarke Bewegung machen, denn dieß ſtört die Verdauung und Aſſimilation der Nahrungsmittel erſtaunlich. Am beſten iſt Stehen oder langſames Herumgehen oder Sitzen mit angenehmer Unterhaltung. Die beſte Zeit zur Bewegung iſt vor Tiſch oder drei Stunden nach dem Eſſen.

Sehr gut iſt's, wenn man ſich an beſtimmte Zeiten des Eſſens gewöhnt. Nichts iſt nachtheiliger als das beſtändige und unordentliche Eſſen den ganzen Tag über und außer der Mahlzeit. Zur guten Verdauung gehört, daß der Magen ausdaue, d. h. daß er von Zeit zu Zeit leer werde, damit ſich nun ſowohl ſeine Kräfte, als die zur Verdauung nöthigen Magenſäfte ſammeln und den gehörigen Grad von Schärfe erlangen können. Wer unaufhörlich kaut, verliert dieſen wichtigen Vortheil. Am ſchicklichſten iſt wohl, eine Pauſe von 5 bis 6 Stunden zwiſchen jeder Mahlzeit zu laſſen.

Abends ſollte man nie viel eſſen, wenig oder gar kein Fleiſch, am beſten kalt und einige Stunden vor Schlafengehen. Für Kinder, junge und vollblütige Leute iſt gewiß nichts zuträglicher zum Abendeſſen, als Obſt mit etwas gut ausgebacknem Brod. Im Winter beſonders Aepfel, die einen leichten ruhigen Schlaf geben und bei ſitzender Lebensart den Vorzug haben, den Leib gehörig zu öffnen. Was nun aber die Wahl der Speiſen betrifft, ſo muß ſich der Menſch immer mehr an die Vegetabilien halten als an das Fleiſch. Fleiſchſpeiſen haben immer mehr Neigung zur Fäulniß, die Vegetabilien hingegen zur Säure und zur Verbeſſerung der Fäulniß, die unſer beſtändiger nächſter Feind iſt. Ferner haben animaliſche Speiſen immer mehr Reizendes und Erhitzendes, Vegetabilien hingegen vermindern die innern

Digitized by Google

Bewegungen, die Leibes- und Seelenreizbarkeit und retardiren also wirklich die Lebenskonsumtion. Endlich geben animalische Speisen viel mehr Blut und Nahrung und erfordern also, wenn sie gut bekommen sollen, weit mehr Arbeit und körperliche Bewegung. Außerdem wird man vollblütig: sie sind also in dieser Rücksicht für Gelehrte und Leute, die viel sitzen, sehr vorsichtig zu gebrauchen, denn solche Menschen brauchen keine so starke Restauration. Am meisten vermeide man Fleisch im Sommer, und wenn Faulfieber herrschen. — Auch finden wir, daß nicht die Fleischesser, sondern die, die von Vegetabilien (Gemüse, Obst, Körner und Milch) leben, das höchste Alter erreichten.

Nur bei Hypochondristen und Leuten, die einen schwächlichen Körper, besonders schwache Verdauung und beständige Neigung zu Blähungen haben, leidet diese Regel eine Ausnahme; denn da muß die Nahrung mehr aus Fleisch, vorzüglich gebratenem, bestehen.

Eine der verderblichsten Erfindungen für das Leben ist — die Freundin unseres Gaumens:

Die zu raffinirte Kochkunst.

Ihr Hauptkunstgriff besteht darin, alles piquant und reizend zu machen. Alle Nahrungsmittel bestehen also, nach dieser Zurichtung, zum Theil aus reizenden, erhitzenden Substanzen, und, anstatt also durchs Essen Ernährung und Wiederersatz zu erreichen, vermehrt man vielmehr durch den Reiz die innere Konsumtion. Nach einer solchen Mahlzeit hat man immer ein künstliches Fieber.

Die zu raffinirte Kochkunst hat ferner das Schlimme, daß man gern zu viel ißt; denn gewöhnlich verwechselt

Digitized by Google

man den Gaumenkitzel mit dem Magenappetit und verliert so vollends die Eigenschaft ganz, zu wissen, wenn man genug hat.

Endlich gefällt sich die Kochkunst darin, überhäufte und unnatürliche Zusammensetzungen zu machen. Dinge, die für sich nicht schädlich wären, bekommen oft durch ihre Verbindung ganz neue und nachtheilige Eigenschaften; z. B. Süß und Sauer, zusammengemischt, schadet dem Magen.

Die Kochkunst rühmt sich ferner, durch gewisse Zubereitungen den Nahrungsstoff in der koncentrirtesten Gestalt in den Körper zu bringen. Man hat es z. B. dahin gebracht, durch Auspressen und Einkochen die Kraft von mehreren Pfunden Rindfleisch, Marks-Knochen ꝛc. in den kleinen Raum von einer Suppe oder Gelée zu koncentriren. Damit sollte man glauben sey auch die Restauration koncentrirt und beschleunigt. — Aber man täuscht sich sehr. Der Magen kann blos eine verhältnißmäßige Menge von Nahrungsstoff fassen und verdauen. Er wird daher überfüllt, der Körper gleichfalls mit Säften, und die Folge ist Gleichgewichtsstörung; Gesundheit und Leben leiden darunter.

Nicht ohne Ursache hat die Natur die Einrichtung gemacht, daß die Speisen in etwas gröberer Gestalt genossen werden müssen. Der Nutzen dieser Einrichtung ist, daß sie beim Kauen im Munde aufgelöst und mit Speichel vermischt, ferner, daß sie länger im Magen aufgehalten werden, den sie zu mehrerer Thätigkeit aufreizen, folglich weit besser assimilirt werden. Und hierauf beruht ja eigentlich die Restauration. In jenem Fall aber verschafft man dem Körper Säfte, welche nicht

Digitized by Google

hinlänglich assimilirt sind und daher auch keine gute Restauration bewirken können.

Was von den Speisen gesagt worden ist, gilt auch von den Getränken. Unmäßigkeit im Trinken schadet wohl noch mehr, als Unmäßigkeit im Essen. Nur kommt es hier schon mehr auf die Qualität an. Unmäßiges Wassertrinken hat nicht den schlimmen Einfluß. Es hat sehr alte Leute gegeben, welche in enormen Quantitäten Wasser tranken und eben diesem Trinken ihr hohes Alter zu verdanken glaubten. Dagegen gibt es kein stärkeres schleichendes Gift für den Menschen als Branntwein, unter welchem Namen man ihn auch genießt. Alle solche spirituösen Getränke erzeugen Schärfe, Hautkrankheiten, Trockenheit und Steifigkeit der Fasern, künstliches Alter, Husten, Engbrüstigkeit und Lungenkrankheiten, Wassersucht und, was das Schlimmste ist, eine schreckliche Abstumpfung des Gefühls, woher es kommt, daß auf starke Branntweintrinker zuletzt gar nichts mehr, weder physischer noch moralischer Reiz, wirkt. Die Folge ist, daß, wenn solche Unglückliche krank werden, sie selten zu retten sind, weil ihr an den stärksten Reiz gewöhnter Körper für keinen andern mehr Empfänglichkeit hat; und eben so geht es im Moralischen; weder für Ehre und Schande, noch fürs Große, Schöne oder Gute hat eine solche Seele Sinn, sondern blos und allein für Branntwein.

Wie schädlich in physischer und moralischer Hinsicht der Genuß des Branntweins wirkt, das lehrt, außer den Geschichten von Säuferwahnsinn, die Verderbniß ganzer Völker, bei welchen der Branntwein-Genuß sehr im Gebrauche ist.

Merkwürdig ist, daß Manche das Wassertrinken ganz

Digitized by Google

verlernen oder vergessen, so daß sie die Anmahnung der Natur gar nicht mehr empfinden, woraus dann eine unnatürliche Trockenheit, Verstopfung u. a. Krankheiten entstehen. Das Wasser ist das beste Verdünnungs- und Verdauungsmittel. Es reizt den Magen durch seine fixe Luft, tilgt die Verderbniß der Galle u. a. Säfte und befördert alle Absonderungen des Körpers.

Daher sollte man sich von Jugend auf gewöhnen, regelmäßig Wasser zu trinken. Die beste Zeit zum Trinken ist eine Stunde nach Tisch; nicht unter dem Essen, denn dadurch wird der Magensaft zu sehr verdünnt und die Kraft des Magens geschwächt. — Eine Hauptsache ist aber, daß man das Wasser frisch trinke, frisch geschöpft und aus Quellen, nicht aus offenen Brunnen, aus welchen die fixe Luft schon entschwunden ist.

In Gegenden, wo kein gutes Wasser zu haben ist, und für Menschen, welche einen schwachen Magen, Neigung zur Hartleibigkeit oder einen erschöpften schwachen Körper haben, paßt Bier als Ersatzmittel des Wassers*). Das Bier muß aber gut bereitet seyn (das

*) Man kann aber auch das Wasser durch Kohlenpulver reinigen. Es ist dieß eine der größten und wohlthätigsten Erfindungen der neueren Zeiten, die wir Herrn Lowiz in Petersburg verdanken. Alles noch so faul riechende und schmeckende Wasser kann man auf folgende Weise in wenig Minuten völlig von seinem fauligen Geruch und Geschmack befreien und zu gutem Trinkwasser machen: Man nimmt Kohlen, die eben geglüht haben, pülvert sie fein und mischt unter ein Quart Wasser etwa einen Eßlöffel dieses Pulvers, rührt es um und läßt es einige Minuten stehen. Hierauf läßt man es durch Fließpapier langsam in ein anderes Glas laufen, in welchem es sich ohne Farbe, Geruch und Ge-

Digitized by Google

Malz ertheilt ihm die nährende, der Hopfen die magenstärkende und verdauungsbefördernde Eigenschaft), ausgähren und auf Flaschen gefüllt werden.

Der Wein ist kein Nahrungsmittel und fürs Leben durchaus nicht nothwendig. Er beschleunigt die Lebenskonsumtion und kürzt so das Leben ab. Man sollte ihn blos zur Erholung, Stärkung und etwa zur Aufheiterung bei feierlichen Gelegenheiten trinken, nicht zum täglichen Getränke benützen.

Die wenigsten Menschen können sich dem, wenn auch anerkannt nicht heilsamen Genusse mancher Nahrungsmittel entziehen und dagegen ihrer Gesundheit zuträglichere auswählen; manche können es, sind aber nicht mit den Eigenschaften derselben so bekannt, um die gerade für sie passenden zu finden. Diesen besonders gilt die hier angehängte specielle Belehrung über die in unseren Gegenden gebräuchlichsten Nahrungsmittel und ihre Zubereitung.

Alle Nahrungsmittel des Menschen sind entweder thierischen oder vegetabilischen Ursprungs. Aus dem Mineralreiche entlehnen wir blos die zur Leichtverdaulichkeit beitragenden Würzen.

I. Fleischnahrung.

Sie hat folgende Eigenschaften: 1) Sie ist am meisten nährend; daher ist sie für Vollblütige und Fette nachtheilig, hingegen für Magere und Schwache heilsam.

---

schmack, also völlig rein und zum Trinken tauglich sammeln wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Glühen gepülvert und in wohl verstopfte Gläser gefüllt, mit auf die Reise nehmen und lange konserviren.

Digitized by Google

2) Sie ist reizend und erhitzend; sie vermehrt folglich den Blutumlauf, die Thätigkeit aller Organe, die Wärme; daher ist sie überhaupt Menschen von sanguinischer, cholerischer Natur, leidenschaftlichem Temperament, heißem Blut, Neigung zu Entzündungen und aktiven Blutflüssen, so auch im Allgemeinen bei Fiebern nicht gesund, hingegen schlaffen, kalten, reizlosen, phlegmatischen Naturen zuträglich. Weißes Fleisch erhitzt weniger als rothes.

3) Sie hat und gibt mehr Neigung zur Fäulniß als die Pflanzenkost. Wenn man blos Fleisch genießt, so kann man nach einigen Tagen bei dazu günstiger Witterung ꝛc. alle Zufälle eines Faulfiebers haben. Daher muß immer der Genuß des Fleisches mit der Pflanzenkost vermischt und temperirt werden; daher ist es eine sehr heilsame und nothwendige Sitte, Brod dazu zu essen, eben so Zugemüse, Obst und Wein. — Deßwegen muß man besonders bei scrobutischen Anlagen des Körpers, während der Hitze des Sommers, bei herrschenden Faulfiebern das Uebermaß im Fleischgenuß vermeiden. Selbst bei der Pest hat man bemerkt, daß die Fleischesser immer gefährlicher krank sind, als die von Vegetabilien, insonderheit von Früchten Lebenden.

4) Sie ist leichtverdaulicher, wenigstens leichter in Blut zu verwandeln, als die Pflanzenkost; daher für Schwache, Alte und besonders an schwachem Magen Leidende zuträglicher.

5) Sie erzeugt mehr und schärfere Galle als Pflanzenkost; daher ist sie gallichten und zu Gallenkrankheiten geneigten Menschen weniger zuträglich. Im Ganzen kann man sagen, Leuten von bräunlichem Teint und

Digitized by Google

schwarzen Haaren bekommt Pflanzenkost, von blondem Teint hingegen bekommt Fleischkost besser.

6) Da sie wenig oder gar nicht blähet, so ist sie Allen, die an Blähungen leiden, zu empfehlen.

7) Sie widersteht der Säure im Magen und Darmkanal und ist daher für die, die daran leiden, die beste Nahrung.

Fettes Fleisch macht eine Ausnahme in Absicht der Verdaulichkeit. Es gehört ein sehr starker Magen dazu, um Fett zu verdauen; ein Schwacher bekommt davon Unverdaulichkeit und Verschleimung; daher thut ein solcher am besten, es ganz zu meiden, und immer ist es nöthig, Salz oder Gewürze oder Wein dabei zu genießen und es recht langsam zu kauen. — Fleisch von pflanzenfressenden Thieren gibt gesundere Säfte, als das von fleischfressenden. Auch genießen wir nur zwei fleischfressende Thiere, Schweine und Enten. — Fleisch von kleinen Thieren ist leichtverdaulicher, als das von größern. — Fleisch von jungen Thieren ist leichtverdaulicher, aber weniger nährend und reizend, als das von ältern; doch gar zu junges Fleisch kann dadurch unverdaulich werden, daß es gar zu fade und reizlos ist, z. B. ungeborne Thiere, neugeborne Kälber, Spanferkel. — Fleisch von Thieren, die vor ihrem Tode Freiheit genossen haben, ist gesünder, als das von eingesperrten. — Fleisch, was noch voll von Blut ist, ist unverdaulicher, erhitzender und mehr zur Fäulniß geneigt, als blutleeres. Deßwegen ist das Fleisch der Thiere, welche durch Blutverlust getödtet sind, gesunder, als das durch Erstickung oder Erschlagung getödteter. — Wildes Fleisch ist nahrhafter und reizender, aber zäher und schwerverdaulicher, als zahmes;

Digitized by Google

daher ist es erschöpften und phlegmatischen Menschen heilsam, vollblütigen und cholerischen aber nicht; daher thut man wohl, es etwas liegen zu lassen, damit es mürber werde, nur nicht zu lange, daß es nicht schon der Fäulniß zu nahe sey. Junges Wildpret ist unstreitig die gesundeste Fleischspeise. — Vor dem Tode gehetzte Thiere gehen schnell in Fäulniß über und sollten gar nicht gegessen werden.

Nun die besonderen Arten des Fleisches.

1) Fleisch von warmblütigen Thieren.

Rindfleisch ist das nahrhafteste, kräftigste und reizendste von allen, doch, wenn es nicht jung und mürbe ist, etwas schwer verdaulich; es verlangt daher Bewegung und guten Magen und ist Leuten, die viel sitzen und vieles und dickes Blut haben, nicht zuträglich.

Kalbfleisch ist weniger reizend, weniger nahrhaft und erhitzend, auch leicht verdaulich, ausgenommen für solche Mägen, die, erschlafft und überreizt, starke Reize nöthig haben und zur Verschleimung geneigt sind. Es ist daher für sanguinische, cholerische, viel sitzende, vollblütige Menschen, für Kinder und junge Leute, bei fieberhafter Anlage, zum Anfange der Wiederherstellung nach hitzigen Krankheiten gesünder, als Rindfleisch.

Hammelfleisch ist schwerer zu verdauen, als beide vorhergehende.

Schweinefleisch ist das schwerverdaulichste von allen und erzeugt leicht schleimige und unreine Säfte, wovon der Grund in seiner reizenden und fetten Beschaffenheit zu suchen ist. — Es ist daher denen besonders nachtheilig, die viel sitzen, die an Schleim, Schärfen, Ausschlägen und Geschwüren leiden, denn es hindert die freie

Digitized by Google

Ausdünstung. Menschen, die starke Bewegung haben, ist es nützlich.

Das Fleisch von wilden Schweinen, wenn es jung ist, ist gesünder.

Hasen- und Rehfleisch ist, wenn es jung ist, leichtverdaulich, nahrhaft und reizend; nur darf es nicht zu sehr mit Speck durchzogen werden, welches ihm die Verdaulichkeit nimmt.

Das Fleisch der Vögel ist im Ganzen verdaulich und gesund, wenn es nicht zäh oder alt ist. Die, welche viel fliegen und in der Luft leben, geben gesünderes Fleisch als die, welche gehen oder viel im Wasser und Sumpf leben; die, welche Fleisch fressen, ungesunderes als die, welche von Pflanzen leben.

Junge Hühner sind die leichtverdaulichste, am wenigsten erhitzende Fleischnahrung, daher für Kinder und junge Leute und zur ersten Nahrung nach Fiebern am zuträglichsten.

Gänsefleisch ist schwerverdaulich und ungesund, dem Schweinefleisch ähnlich.

Einige Produkte des Thierreichs.

Eier sind die koncentrirteste Nahrung, die in der Natur existirt. Ein Ei gibt sicher eben so viel Nahrungssaft als $^1/_3$ Pfund gewöhnliches, mageres, ausgekochtes Fleisch. Aber dazu müssen sie entweder frisch oder nur weich gesotten seyn. Sind sie hart, so ist es ganz das Gegentheil; sie werden schwer verdaulich und verstopfend und, weil das hart gesottene Eiweiß nicht aufgelöst werden kann, viel weniger nahrhaft. Noch schwerer zu verdauen werden sie, wenn sie in brauner Butter hart gesotten sind. — Ein faules Ei kann die schlimmsten Indigestionen, ja Faulfieber erregen.

Digitized by Google

Milch ist sehr nahrhaft, daher Schwachen und Abgezehrten heilsam, leichtverdaulich und in Absicht ihrer Natur und Reizkraft die Mitte zwischen Fleisch- und Pflanzenkost haltend, milde und kühl, daher für Kinder und junge Leute so gesund; nur hat sie die Neigung zum Sauerwerden und bekommt daher den Hypochondristen und zur Magensäure Geneigten nicht, auch nicht, wenn sie in zusammengesetzten Formen oder mit vielerlei andern Dingen zugleich genossen wird. Bewegung im Freien gehört dazu.

Käse. Ein schwer verdauliches, verdorbenes, halbfaules Nahrungsmittel oder vielmehr kein Nahrungs-, sondern ein Reizmittel. Eigentlich sollte er blos als Würze und Zusatz zu andern Nahrungsmitteln benützt werden. Der viele Genuß von Käse erzeugt Unverdaulichkeit, Verschleimung, Verstopfung, verdorbene, scharfe Säfte, Haut- und Nierenkrankheiten; nur in hohen gebirgigen Gegenden wird er ertragen. — Am schädlichsten ist er, wenn er alt ist; es können davon alle Zufälle einer Vergiftung entstehen.

Butter ist die mildeste und leichtverdaulichste unter allen Fettarten und kann ein gutes Nahrungsmittel abgeben. Dazu gehört aber, daß sie frisch sey und nicht in zu großem Uebermaß genossen werde. — Alte und braungeröstete Butter thut gerade das Gegentheil; sie ist schwer verdaulich, scharf und reizend.

2) Fleisch kaltblütiger Thiere.

Fische und Schalthiere.

Dieses Fleisch ist im Allgemeinen weniger reizend und mehr zum Uebergang in Schleim und Korruption ge-

Digitized by Google

neigt, und die Fiſche wenigſtens ſind nicht ſo nahrhaft als die warmblütigen Thiere. Sie erzeugen daher leichter Unverdaulichkeit, Verſchleimungen, Würmer und kalte Fieber und geben nie eine recht kräftige und ſtärkende Nahrung. Am meiſten müſſen ſich alſo diejenigen vor ſolchem Genuß hüten, die zu Schleim und Unverdaulichkeiten und zu Wechſelfiebern geneigt ſind oder kaltes, reizloſes Blut haben. — Nie ſoll man blos an Fiſchen ſich *ſatt* eſſen, ſie ſo friſch als möglich genießen und immer Salz, Gewürze oder Wein damit verbinden. Je leichter ein Fiſch ſich zerreiben oder bröckeln läßt, deſto leichtverdaulicher, je mehr er aber fett oder talgartig iſt, deſto ſchwerverdaulicher iſt er. Am geſundeſten ſind Forellen, Schmerlinge, Sander, junge Hechte; weniger Barſen, Maränen, Bleien; noch weniger Karpfen, Karauſchen, Lachs; am ſchwerverdaulichſten Aal. — Fiſche, die in reinen, ſchnellen, über Sand und Kieſel fließenden Bächen leben, ſind die geſundeſten; die im ſtehenden Waſſer lebenden ungeſund. *Seefiſche* ſind reizender und nahrhafter als Fiſche aus ſüßem Waſſer.

II. Pflanzenkoſt.

1) Sie nährt weniger ſtark als die Fleiſchnahrung und iſt ſtarken, vollblütigen Menſchen deßwegen angemeſſener.

2) Sie reizt weniger; daher iſt ſie den heißen Klimaten, dem Sommer und den choleriſchen, ſanguiniſchen, leidenſchaftlichen, zu Erhitzungen und Entzündungen geneigten Menſchen angemeſſen, nicht aber phlegmatiſchen, kaltblütigen, ſchlaffen, an ſchwacher Verdauung leidenden Perſonen.

3) Sie iſt weniger zur Fäulniß geneigt als die Fleiſchkoſt, daher bei ſcorbutiſcher Anlage zuträglicher als jene.

Digitized by Google

4) Sie erzeugt mehr Blähungen und Säure als jene; daher sie für Hypochondristen und zur Säure Geneigte weniger tauglich ist.

Ihren Eigenschaften nach kann man unterscheiden

1) Mehlige Vegetabilien.

Dahin gehören die Körner und Samen: Reiß, Weizen, Roggen, Spelz, Gerste, Hafer; die Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, Bohnen und einige Wurzeln; Kartoffeln, Saleb.

Sie sind im Ganzen die nahrhaftesten, am meisten die Körner, aber im rohen Zustand schwerverdaulich und blähend. Daher kommt Alles auf ihre Form und Zubereitung an.

Das eigentlich Nährende (nämlich sowohl von Pflanzen als Thieren), die Gallerte, ist in dem rohen Mehl so genau mit schleimigen und gröbern Theilen verbunden, daß die Verdauungswerkzeuge nur mit Mühe und unvollkommen ihn abscheiden können, und zugleich viel Luft entwickelt wird. — Um dieß zu verbessern, dient die Gährung (durch Zusätze von Sauerteig, Hefen, Zucker, Branntwein ꝛc.) und das Backen. Durch diese Operation wird der Nahrungsstoff mehr entwickelt, von den schleimigen und gröbern Theilen getrennt, die darin enthaltene Luft wird verjagt, und die ganze Nahrung wird dadurch verdaulicher und weniger blähend.

Rohe Mehlspeisen (Mehlbrei, Klöße, Nudeln, Makkaroni) sind demnach zwar sehr nahrhaft, aber schwer verdaulich und blähend und erzeugen leicht Verschleimung, Säure, Verstopfungen. — Daher verlangen sie durchaus starke Verdauungskräfte und starke Bewegung

Digitized by Google

und passen nicht für Kinder, sitzende Gelehrte und Hypochondristen.

Brod ist mit Recht das allgemeinste Nahrungsmittel, denn es ist nahrhaft und leicht verdaulich. Man unterscheidet das schwarze (Roggenbrod) und weiße (Weizenbrod). Das erstere ist kräftiger, aber schwerer zu verdauen und mehr zur Säure geneigt; es fordert stärkere Bewegung und bessere Verdauungskraft. — Je frischer das Gebackene, desto schwerverdaulicher und blähender ist es; noch warm vom Backen genossen, kann es sehr nachtheilige, ja gefährliche Folgen haben: Magendrücken, Magenkrämpfe, Auftreibung, Verstopfung, Fieber. — Je mehr das Gebackene teigartig und zähe ist, desto schwerverdaulicher ist es.

Die Gewohnheit, zu andern, besonders zu den Fleischspeisen Brod zu essen, ist gut und löblich: denn dadurch wird der erste Grundsatz einer gesunden Diät, immer animalische und vegetabilische Nahrung zu verbinden, erfüllt; es wird Sättigung ohne zu starke Nahrung bewirkt und zugleich für die Reinigung der Zähne gesorgt.

Kuchen (d. h. Gebackenes, was mit Fett oder Hefen vermischt ist) ist immer schwer verdaulich. Am gesundesten sind die Kuchen, welche trocken und leicht zerreiblich sind.

Kartoffeln sind zwar nahrhaft, geben aber nie ein so kräftiges Fleisch, als die Körner, sollten deßwegen nie als einziges und allgemeines Nahrungsmittel benützt werden. Sie enthalten viele schleimige, leimige Theile und sind daher schwer verdaulich, blähen, verlangen viel Bewegung und passen nicht für Kinder und viel sitzende Menschen. — Die mehligen, zerreiblichen sind gesunder

Digitized by Google

als die seifigen, die mit Brühe gekochten verdaulicher, als die mit Fett bereiteten.

Kastanien sind schwer verdaulich und verstopfend.

Die Hülsenfrüchte nähren stark, sind aber schwer verdaulich und sehr blähend und daher nur bei starker Bewegung heilsam. Menschen, die an Verstopfung, Blähungen, Hypochondrie leiden, müssen sie durchaus meiden. Durchgeschlagen sind sie verdaulicher und weniger blähend, als mit den Hülsen genossen.

2) Saftige Vegetabilien.

Dahin gehören die Gemüse und das Obst.

Sie nähren und reizen wenig, befördern die Ausleerungen, geben ein flüssiges, wässeriges, kühles Blut und mäßigen die Lebensthätigkeit, den Blutumlauf, die Leidenschaften. Für cholerische, schwarzgallige, dickblütige, mit Verstopfungen geplagte Menschen sind sie die beste Nahrung. — Die Kohlrüben blähen am meisten, Endivien, Kerbel, Spinat, Sauerampfer, Karotten, Skorzenerwurzeln, Zuckerwurzeln am wenigsten. — Vom Obst sind Trauben, Zwetschgen, Aepfel die gesundesten Arten.

3) Gewürzhafte und scharfe Vegetabilien.

Zu den ersten gehören: Kümmel, Anis, Thymian, Petersilie, Majoran, Pfeffer, Ingwer, Nelken, Zimmt; zu den letzteren: Senf, Meerrettig, Zwiebeln, Knoblauch u. s. w.

Sie alle sind keine Nahrungs-, sondern Reizmittel. Sie reizen Magen und Gedärme und dienen also zur Beförderung der Verdauung als Zusatz zu schwer verdaulichen oder unschmackhaften Nahrungsmitteln bei schwacher Verdauung; im Uebermaß erzeugen sie Vollblü-

Digitized by Google

tigkeit des Unterleibes und Hämorrhoidalbeschwerden. — Sie reizen und erhitzen den ganzen Körper und dienen daher bei reizlosen, kalten, phlegmatischen Naturen, aber schaden vollblütigen und zu Entzündung geneigten Menschen. — Ihr (leider jetzt so gewöhnlicher) Mißbrauch trocknet den Körper aus, schwächt durch Uebereizung, stumpft die Empfindlichkeit ab und erzeugt das Bedürfniß immer stärkerer Reize. — Die einheimischen sind milder und gesunder als die ausländischen. — Zwiebeln und Meerrettig haben noch außerdem blähende Eigenschaften und sind für Hypochondristen dadurch sehr beschwerlich.

Zubereitung der Speisen ist für kultivirte Menschen nothwendig.

Der Genuß roher Kost (des Obsts ausgenommen) paßt nur für Thiere und rohe, unkultivirte Menschen. Denn alle rohe Speisen sind schwerverdaulicher, und überdieß macht der Genuß des rohen Fleisches thierischer, grausamer, blutgieriger, daher auch alle erste Gesetzgeber die Kultur der Völker damit anfingen, den Genuß des rohen blutigen Fleisches zu verbieten.

Die gewöhnlichsten Zubereitungen sind: Kochen, Braten, Backen, Einsalzen und Räuchern.

Das Kochen erweicht die Nahrungsmittel, löst die auflösbaren Bestandtheile auf und theilt sie dem Wasser mit. Ein lange fortgesetztes Kochen des Fleisches nimmt daher diesem alle Kraft, die nun in der Brühe steckt. Deßwegen reizt es auch weniger, und schwache Magen vertragen es nicht.

Das Braten und Backen ist daher für Fleisch eine weit bessere Zubereitungsart. Hier bildet sich auf der Oberfläche eine Kruste, so daß die innern Theile nicht

Digitized by Google

verfliegen können; durch die Hitze wird es mürbe und auflösbar, ohne etwas vom Nahrungssaft zu verlieren. Gut gebratenes Fleisch ist daher in der Regel nahrhafter, stärkender und verdaulicher als gekochtes. — Doch ist z. B. trocknes Rindfleisch besser gekocht, hingegen junges, weiches Kalbfleisch besser gebraten.

Das Einsalzen und Räuchern geschieht zur Konservation der Speisen und macht sie trockner, schwerverdaulicher, schärfer und reizender. Solche Speisen sind daher nicht zur gewöhnlichen Nahrung, sondern zuweilen als Reizmittel des Magens zu empfehlen.

Das Würzen der Speisen geschieht, um Gaumen und Magen mehr zu reizen und also mehr essen und besser verdauen zu können. Es ist daher um so nöthiger, je mehr eine Speise fade, unschmackhaft, fett oder hart ist, und je mehr der Magen an Schwäche leidet; unnöthig bei kräftigen und reizenden Speisen und bei gutem Magen. — Die allgemeinste Würze ist das Kochsalz: es ist unserer Natur zu diesem Endzweck am meisten angemessen, da selbst der Magensaft Kochsalz enthält. Nur hüte man sich vor dem Uebermaß, denn daraus entsteht Durst und zu vieles Trinken, Schärfe der Säfte, scorbutische Verderbniß und Verdauungsschwäche durch Ueberreizung. — (Ueber die Gewürze s. oben.)

Fett mag zwar des Geschmacks wegen, und um die Trockenheit der Speisen zu mindern, diesen beigemischt werden, aber nur mäßig, da es schwerverdaulich ist.

Die Gefässe der Zubereitung und Aufbewahrung endlich dürfen nie von Metall seyn, ausgenommen von Eisen, und auch nicht irden mit schlechter Glasur.

Digitized by Google

IV. Gesunder und brauchbarer Zustand der Organe, von welchen Gesundheit und Lebensdauer abhängt.

Er wird durch eine angemessene Uebung dieser Organe erhalten. Gesundheit der Lunge kann man schon in der frühesten Jugend durch Bewegung in freier Luft, durch Sprechen, Singen begründen. Ein gesunder Magen wird nicht durch ängstliche Diät oder durch magenstärkende Dinge, Gewürze u. drgl. gebildet, sondern durch eine dem Alter angemessene einfache, nahrhafte, leichtverdauliche Kost in mäßiger Menge. Körperliche Bewegung, wenn sie nicht übertrieben wird, erhält auch die Blutbewegung und die derselben dienenden Organe, Herz und Gefäßsystem in gesundem Zustande. Auch der gesunde Zustand der Sinneswerkzeuge hat ja auf die Lebensdauer den größten Einfluß, da die durch die Sinne empfangenen Eindrücke unmittelbar auf die Lebenskraft einwirken, sie erwecken, erhöhen und mittelbar die wichtigsten Organe der Restauration, die Verdauungs-, Cirkulations- und Absonderungswerkzeuge in regere Thätigkeit setzen.

Es ist daher eine gewisse Kultur und Verfeinerung unsrer Sinnlichkeit heilsam und nöthig, weil sie uns für diese Genüsse empfänglicher macht; nur darf sie nicht zu weit getrieben werden, weil sonst kränkliche Empfindlichkeit daraus entsteht. Auch muß bei der Sinnesreizung selbst sehr darauf gesehen werden, daß sie ein gewisses Maß nicht übersteige, denn dieselben Genüsse, die, in mäßigem Grade angewandt, restauriren, können, stärker gebraucht, auch konsumiren und erschöpfen.

Alle angenehme Reize, die durch Gesicht, Gehör, Ge-

Digitized by Google

ruch, Geſchmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören hieher, und alſo die Freuden der Muſik, Malerei und andrer bildenden Künſte, auch der Dichtkunſt und der Phantaſie, indem ſie dieſe Genüſſe erhöhen und wieder erneuern kann. Vor allen aber ſcheint in dieſer Hinſicht die Muſik den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen Sinneseindruck kann ſo ſchnell und ſo unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulirung der Lebensoperation gewirkt werden, als dadurch. Unwillkürlich nimmt unſer ganzes Weſen den Ton und Takt an, den die Muſik angibt, der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenſchaft geweckt oder beſänftigt, jenachdem es dieſe Seelenſprache haben will, die ohne Worte, blos durch die Macht des Tons und der Harmonie, unmittelbar auf unſer Innerſtes ſelbſt wirkt und dadurch oft unwiderſtehlicher hinreißt, als alle Beredſamkeit. Es wäre zu wünſchen, daß man einen ſolchen zweckmäßigen, den Umſtänden angemeſſenen Gebrauch der Muſik mehr ſtudirte und in Ausübung brächte.

Die Haut, eines der wichtigſten Reſtaurations- und Abſonderungsorgane unſeres Körpers, verlangt eine beſonders ſorgfältige Pflege. Dieſe beſteht in einer ſolchen Behandlung von Jugend auf, wodurch ſie lebendig, thätig, gangbar erhalten wird. Dazu gehört vorzüglich Reinlichkeit: Baden, Waſchen; weder zu warme noch zu kühle Temperatur der Luft; reine Luft, Bewegung und angemeſſene Kleidung. Man präge ſich folgende Thatſachen recht ein!

Die Haut iſt das größte Reinigungsmittel unſers Körpers. Unaufhörlich verdünſtet dadurch, durch Millionen kleiner Gefäſſe, auf eine unmerkbare Weiſe

eine Menge verdorbener, abgenutzter und verbrauchter Theile. Ist nun die Haut schlaff, verstopft oder unthätig, so wird Verdorbenheit und Schärfe unsrer Säfte unausbleibliche Folge seyn. Insbesondere entstehen die übelsten Hautkrankheiten daher.

Die Haut ist ferner der Sitz des Gefühls, desjenigen Sinns, der uns vorzüglich mit der umgebenden Natur, namentlich mit der Atmosphäre, in Verbindung setzt, von dessen Zustand also größtentheils das Gefühl unsres eigenen Körpers und seiner Umgebung bestimmt wird. Die größere oder geringere Empfänglichkeit für Krankheit hängt daher gar sehr von der Haut ab, und, wessen Haut zu geschwächt oder erschlafft ist, der hat gewöhnlich eine zu feine und unnatürliche Empfindlichkeit derselben, wodurch es denn kommt, daß er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zuglüftchen auf eine höchst unangenehme Weise in seinem Innern bemerkt und zuletzt ein wahres Barometer wird. Man nennt dieß die rheumatische Konstitution, die hauptsächlich in der mangelnden Hautstärke ihren Grund hat; auch entsteht daher die Neigung zum Schwitzen, die ebenfalls ein ganz unnatürlicher Zustand ist und uns beständigen Erkältungen und Kränklichkeiten aussetzt.

Ueberdieß ist die Haut ein Hauptmittel, um das Gleichgewicht in den Kräften und Bewegungen unsers Körpers zu erhalten. Je thätiger und offner die Haut ist, desto sicherer ist der Mensch vor Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, im Darmkanal und ganzen Unterleib, desto weniger Neigung also zu den gastrischen (galligen und schleimigen) Fiebern, zur Hypochondrie, Gicht, Lungensucht, Katarrhen und Hämorrhoiden. Eine Hauptursache, daß diese

Krankheiten jetzt bei uns so eingerissen sind, liegt darin, daß wir unsre Haut nicht mehr durch Bäder und andre Mittel reinigen und stärken.

Die Haut ist auch eines der wichtigsten Restaurationsmittel unsers Körpers, wodurch uns aus der Luft eine Menge feiner und geistiger Bestandtheile zugeführt werden sollen. Ohne gesunde Haut ist daher keine völlige Restauration, ein Hauptprincip des langen Lebens, möglich. Unreinlichkeit setzt den Menschen physisch und moralisch herunter.

Auch ist nicht zu vergessen, daß die Haut das Hauptorgan der Krisen, d. h. der Naturhülfen in Krankheiten ist, und daß ein Mensch mit einer offnen und gehörig belebten Haut weit sichrer seyn kann, bei vorkommenden Krankheiten leichter und vollkommner geheilt zu werden, ja sich oft ohne Arznei selbst durchzuhelfen.

Es ist daher in der That unbegreiflich, wie man in den neuern Zeiten und gerade bei den vernünftigern und aufgeklärtern Völkern die Haut und ihre Kultur so ganz vernachläßigt. Ist es doch bei der Behandlung mancher Thiere, z. B. der Pferde, ein Hauptgrundsatz, die Haut gehörig zu kultiviren. Warum wendet man diese Sorgfalt nicht auch auf sich und die Kinder an? Einfach und leicht zu befolgen sind die Regeln für die Erhaltung der Reinigkeit und Lebendigkeit der Haut, deren Befolgung besonders großen Anspruch auf ein langes Leben gibt.

Die erste Regel ist: Alles entfernen, was unser Körper als schädlich und verdorben abgesondert hat. Dieß geschieht, wenn man öfters (wer es haben kann, täglich) die Wäsche wechselt, die Betten, wenigstens ihre Ueberzüge, oft um-

Digitized by Google

ändert. Es ist auch besser, sich der Matratzen zu bedienen, die weniger Unreinigkeit annehmen.

2) Man sollte sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper waschen und zugleich die Haut stark reiben, wodurch sie außerordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält.

3) Jahr aus Jahr ein sollte man alle Wochen wenigstens einmal in lauem Wasser baden, wozu wohl noch eine Abkochung von 5 bis 6 Loth Seife gemischt werden kann *).

Einer besondern Erwähnung bedarf das Seebad, das durch seine reizende und eindringende Eigenschaft unter den Mitteln zur Hautkultur oben ansteht. Dieses Bad ist durch jene Eigenschaft kräftiger, es ist leichter zugänglich (für Küstenbewohner) und hat den Vorzug der stärkenden Seeluft und des damit verbundenen psychischen Eindruckes durch die unbeschreiblich großartige und herrliche Ansicht der See, die auf einen nicht daran Gewöhnten eine Wirkung thut, welche eine gänzliche Umstimmung und wohlthätige Exaltation des Nervensystems und Gemüths hervorbringen kann. Gewiß müssen die physischen Wirkungen dieses Mittels durch diesen Seeleneindruck außerordentlich unterstützt werden, und eine hypochondrische oder an Nerven leidende Person z. B. wird schon das Wohnen an der See und die damit verbundnen herrlichen Schauspiele des Auf- und Untergehens der Sonne, des Sturms u. s. w. halb kuriren können.

*) Es ist eine bedauerliche Erscheinung, daß gegenwärtig alle die früher vorhandenen Badhäuser nicht mehr benützt werden, welche auch dem ärmeren Theile des Volkes die Wohlthat des Badens erlaubten. Jeder Ort sollte ein Badehaus haben.

Digitized by Google

4) Die Kleidungen müssen von der Art seyn, daß sie die Haut nicht schwächen und die ausdünstenden Materien leicht durchgehen lassen. Es gibt deßwegen nichts Verderblicheres, als das Tragen der Pelze. Es schwächt durch die übergroße Wärme ausnehmend die Haut, befördert nicht Ausdünstung, sondern Schweiß, und läßt doch die verdunstenden Theile wegen des Leders nicht hindurchgehen. Die Folge ist, daß sich ein beständiges Dunstbad zwischen der Haut und dem Pelze erzeugt, und daß ein großer Theil der unreinen Materien uns wieder zurückgegeben und wieder eingesogen wird. Alle sehr warme wollne Bedeckungen auf bloser Haut sind nur bei sehr großer Kälte oder bei schon schwächlichen und zu Rheumatismen geneigten Naturen zu empfehlen. Wolle reizt zu sehr die Haut, macht sie empfindlich, nimmt leichter Ansteckungsstoffe an und hält sie fester als Leinenzeug und braucht noch mehr Reinlichkeit, erzeugt also beim Unterlassen des öfteren Wechsels Hautkrankheiten. Den daran Gewöhnten ist Unterlassung dieser Bedeckung gefährlich.

Wollene Bekleidung paßt also fürs Alter, für Schwächliche, Schlaffe (sog. kalte Naturen), für solche, die ein sitzendes Stubenleben führen (bei denen die Ausdünstung leidet), für solche, die zu Katarrhen, Flüssen, Gichtbeschwerden, Diarrhöen, Kongestionen gegen Kopf (Schlagfluß) oder Brust, Unterleib (zu Hämorrhoiden) Neigung haben. Sie paßt in der Rekonvalescenz von schweren Krankheiten, bei Hypochondrie, Hysterie, bei einer Lebensart, welche den Körper allen Wechseln der Temperatur aussetzt in solchen Klimaten. — Sie schadet dagegen denen, die zu starken Schweißen geneigt sind, Ausschläge haben. In der Kindheit und Jugend und bei

Digitized by Google

übrigens gesundem Körper ist es am besten, unmittelbar auf der Haut eine Bekleidung von Leinwand oder Baumwolle zu tragen und darüber im Sommer ein eben solches, im Winter ein wollnes Ueberkleid. — Nur wollene Strümpfe sind allgemein zu empfehlen.

5) Körperliche Bewegung ist das größte Beförderungsmittel der unmerklichen Ausdünstung.

6) Es gibt Speisen, die die Ausdünstung hemmen: dahin gehört alles Fett, Schweinefleisch, Gänsefleisch, grobe unausgebackne Mehlspeisen, Käse. Diese muß man unter gewissen Umständen meiden.

V. Körperliche Bewegung.

Harmonie der Bewegungen (der körperlichen und der geistigen nämlich) ist die Hauptgrundlage, worauf Gesundheit und Lebensdauer des Menschen beruht. Geist und Körper müssen zugleich thätig seyn. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an: Stillesitzen ist ihm die größte Pein. Die Gabe, Tage lang zu sitzen und nicht mehr den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist gewiß ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zustand. Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegung, und zwar in freier Luft hatten. Es erscheint daher als eine unumgänglich nöthige Bedingung zum langen Leben, sich täglich wenigstens eine Stunde Bewegung im Freien zu machen. Die gesundeste Zeit ist vor dem Essen oder 3 bis 4 Stunden nachher. Bewegung mit vollem Magen ist schädlich, ja, sie kann, wenn sie sehr stark, und der Magen sehr angefüllt ist, gefährlich werden.

Digitized by Google

Eben in dieſer Abſicht ſind mitunter angeſtellte kleine Reiſen und Exkurſionen, Reiten, mäßiges Tanzen und andre gymnaſtiſche Uebungen ſo ſehr nützlich*), und es wäre ſehr zu wünſchen, daß wir hierin den Alten mehr nachahmten, welche dieſe ſo wichtigen Hülfen der Geſundheit kunſtmäßig behandelten und ſich durch keine Verhältniſſe abhalten ließen, ſie zu benutzen. Am nützlichſten ſind ſie, wenn nicht blos der Leib, ſondern auch die Seele zugleich mit angeregt wird. Daher muß auch eine Promenade, welche ihrer Abſicht ganz entſprechen ſoll, nicht allein, wo möglich in einer unterhaltenden ſchönen Gegend und nach einem gewiſſen Ziel, angeſtellt werden.

Aber die Bewegungen dürfen auch nicht zu heftig ſeyn, wenn ſie der Geſundheit und Lebenslänge wohlthätig ſeyn ſollen. Es gibt aber gewiſſe Anzeigen, die uns ſagen, daß wir das Maß überſchritten haben. Wenn man nämlich anfängt mißmuthig und verdroſſen zu werden, wenn man ſchläfrig iſt und oft gähnt, und dennoch der Schlaf, auch bei einiger Ruhe, nicht kommen will, wenn der Appetit ſich verliert, wenn bei der geringſten Bewegung ein Klopfen der Adern, Erhitzung, auch wohl Zittern entſteht, wenn der Mund trocken oder gar bitter wird; dann iſt es hohe Zeit, Ruhe und Erholung zu ſuchen, wenn man eine Krankheit vermeiden will, die hier auch ſchon im Entſtehen iſt. Die allgemeinſte und ſicherſte Regel iſt aber (ehe man's ſo weit kommen läßt),

*) Es iſt hierüber ein vorzügliches Buch nachzuleſen: Guthsmuth Gymnaſtik, auch deſſen herausgekommene Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geiſtes für die Jugend.

Digitized by Google

die Bewegung nie bis zum heftigen Schweiß oder gänzlicher Ermüdung fortzusetzen.

VI. Kultur der geistigen Kräfte.

Höchst merkwürdig ist der Einfluß, den die Kultur auch auf die Vervollkommnung des Physischen und daher auf die Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Kultur schwäche und verkürze das physische Leben. Aber dieß gilt nur von dem Extrem, der Hyperkultur, die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt; diese ist eben so schädlich und unnatürlich, als das andere Extrem, die Unkultur, wenn die Anlagen des Menschen nicht oder zu wenig entwickelt werden. Beide verkürzen das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu sinnlich oder geistig lebende Mensch, als auch der rohe Wilde erreicht nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehöriger und zweckmäßiger Grad von geistiger und körperlicher Kultur, hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte ist durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im Physischen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Thier erhalten soll, deren er fähig ist.

Die wahre Kultur bewirkt ein reicheres, genußvolleres Leben und eine reichere Restauration. Wie viele Restaurationsmittel hat ein Mensch mit gebildetem Geiste, welche dem rohen fehlen!

Der gebildete Geist erhebt sich über die Gebrechen dieses Lebens, weiß sie mit Geduld und Würde zu ertragen und ihnen Mittel entgegen zu setzen, die dem Ungebildeten fehlen. Er lehrt uns Krankheiten und Gebrechen heilen, Schädlichkeiten meiden und die Kräfte der Natur zur Verbesserung der Gesundheit anwenden.

Digitized by Google

Die wahre Kultur mäßigt und regulirt das Leidenschaftliche, das blos Thierische in uns durch Vernunft, und moralische Bildung lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelassen ertragen und mäßigt dadurch die zu gewaltsame und heftige Lebenskonsumtion, die uns bald aufreiben würde. Sie bildet gesellschaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenseitige Hülfe, Polizei, Gesetze möglich werden, die mittelbar auch auf die Erhaltung des Lebens wirken.

Betrachten wir nun aber auch, inwiefern und was für schädliche Wirkung eine verkehrte, einseitige, übermäßige Geistesthätigkeit hat.

Gewöhnlich ist es eine angestrengte geistige Beschäftigung, bei welcher die zum Leben doch so nothwendige Körperbewegung unterlassen wird. Jede ungleiche Uebung unserer Kräfte schadet; und es ist sicher, daß derjenige viel mehr und mit weniger Nachtheil für seine Gesundheit geistig arbeiten kann, der immer zwischendurch auch dem Körper eine angemessene Uebung gibt.

2) Bei Anstrengung der Seelenkräfte kommt es sehr auf die Verschiedenheit der Natur und der Anlage an, und nothwendig muß der, der von Natur mehr Geist und Denkkraft besitzt, weniger von dieser Anstrengung leiden, als der, welchem sie fehlt. Daher werden solche am meisten davon ergriffen, welche bei mittelmäßigen Geistes-Anlagen es mit Gewalt erzwingen wollen; daher schwächt auch diejenige Geistesanstrengung am meisten, die wir uns wider Willen, und ohne Lust an der Sache zu haben, geben.

3) Nichts erschöpft mehr als das beständige Einerlei in dem Gegenstand und der Richtung des Denkens, und Boerhaave erzählt von sich selbst, daß er, nachdem

Digitized by Google

er einige Tage und Nächte über denselben Gegenstand nachgedacht hatte, plötzlich in einen solchen Zustand von Ermattung und Abspannung verfallen sey, daß er geraume Zeit in einem gefühllosen und todtenähnlichen Zustande gelegen habe. Ein schicklicher Wechsel der Gegenstände ist daher die erste Regel, um ohne Schaden der Gesundheit zu studiren.

4) Auch der Gegenstand des Nachdenkens macht einen sehr großen Unterschied. Je abstrakter er ist, je mehr er den Menschen nöthigt, sich ganz von der Sinnenwelt loszuziehen und sein Geistiges, abgesondert vom Körper, gleichsam rein zu isoliren (wie z. B. Probleme der höheren Mathematik und Metaphysik), desto schwächender und anstrengender ist es. Aber auch hier ist viel Relatives. Mancher ist dazu geboren, er hat die Kraft und die besondere Geistesstimmung, die diese Arbeiten erfordern, da hingegen Manchem Beides fehlt, und er es dennoch erzwingen will. Namentlich ist es eine zu große Aufgabe für den Geist, immer zu produciren. Andere anhören oder Lesen ist weit nicht so anstrengend als Selbstproduciren. Man sollte daher immer damit abwechseln.

5) Zu frühe Anstrengung des Geistes ist Exceß. Vor dem siebenten Jahre ist alle Kopfarbeit ein unnatürlicher Zustand und von eben den übeln Folgen als körperliche Ausschweifung.

6) Je weniger Lust bei der Geistesarbeit ist, desto mehr schadet die Anstrengung. Daher ist bei der Wahl des Studiums so viel Vorsicht nöthig, ob es uns auch recht und passend ist, und wehe dem, bei dem dieß nicht der Fall ist.

7) Höchst schädlich ist, wenn man die Seelenanstrengung

Digitized by Google

durch künstliche Reize erweckt oder verstärkt und verlängert, wozu man sich am gewöhnlichsten des Weins, des Kaffees oder des Tabaks bedient.

8) Wenn man in der Verdauungszeit den Kopf anstrengt, so schwächt man sich mehr als außerdem; denn es gehört da mehr Anstrengung zum Denken, und zugleich hindert man das wichtige Geschäft der Verdauung.

9) Eine der lebensnachtheiligsten Gewohnheiten ist, die Schlafzeit studirend zuzubringen.

10) Mehr Nachtheil als das Denken selbst hat oft die eingeschlossene Stubenluft und das gekrümmte Sitzen beim Studiren. Man gewöhne sich daher, liegend oder stehend oder gehend oder auch auf einem hölzernen Bock reitend, ferner nicht immer in Stuben, sondern auch im Freien zu studiren, und man wird weit weniger von den sogenannten Gelehrtenkrankheiten leiden. Die alten Philosophen dachten wohl eben so viel als die neuern Gelehrten und litten dennoch nicht an Hypochondrien, Hämorrhoiden u. dgl. Die einzige Ursache lag darin, weil sie mehr ambulirend oder liegend und in freier Luft meditirten, weil sie nicht Kaffee und Tabak dazu brauchten, und weil sie die Uebung und Kultur des Körpers nicht dabei vergaßen.

VII. Enthaltsamkeit im Genuß der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe.

Keine Kraftäußerung, keine Verschwendung von Kräften und Säften führt so rasche Konsumtion des Körpers herbei, wirkt so zerstörend auf denselben, vereinigt so vollkommen alle Eigenschaften eines lebensverkürzenden Mittels, als geschlechtliche Ausschweifung,

Digitized by Google

d. h. die Verschwendung eines unserer edelsten, koncentrirtesten Säfte und der neues Leben producirenden Kräfte. — Und nicht nur die Konsumtion wird dadurch außerordentlich gesteigert, sondern es wird auch die Festigkeit der Faser und der Organe im höchsten Grad vermindert, — nicht zu sprechen von der Gefahr, eines der schrecklichsten Gifte, das venerische, dabei einzusaugen, wovor Niemand sicher seyn kann, der außer der Ehe Umgang mit dem andern Geschlechte hat.

Am schädlichsten wirkt aber diese Ausschweifung, wenn sie in der Jugend (vor der vollkommenen Ausbildung des Körpers), außer der Ehe, und — am allerschlimmsten, wenn man sie auf unnatürliche Weise übt.

Was die Wirkungen betrifft, welche solche Ausschweifung auf den Körper hervorbringt, so ist zunächst diejenige auf den Magen auffallend, welcher dadurch zuerst geschwächt wird. Sodann fällt besonders die Schwächung der Denkkraft in die Augen. Es scheint, daß die beiden Organe, die Seelenorgane (Gehirn) und Zeugungsorgane, so wie die beiden Verrichtungen des Denkens und der Zeugung sehr genau mit einander verbunden sind. Sie stehen im umgekehrten Verhältniß zu einander: je mehr wir die Denkkraft anstrengen, desto weniger lebt unsre Zeugungskraft; je mehr wir die Zeugungskräfte reizen und ihre Säfte verschwenden (namentlich in früher Jugend), desto mehr verliert die Seele an Denkkraft, Energie, Scharfsinn, Gedächtniß. Nichts in der Welt kann so sehr und so unwiederbringlich die schönsten Geistesgaben abstumpfen, als diese Ausschweifung. Alles dieß gilt ganz besonders von der unnatürlichen Befriedigung des Geschlechtstriebs, von der Onanie.

Digitized by Google

Es ist höchst merkwürdig, daß eine Ausschweifung, die an und für sich ganz gleich scheint, in ihren Folgen dennoch so verschieden ist, jenachdem sie auf eine natürliche oder unnatürliche Art verrichtet wird, und da es selbst vernünftige Menschen gibt, die sich von diesem Unterschied nicht recht überzeugen können, so ist es hier wohl ein schicklicher Ort, den Unterschied etwas auseinander zu setzen, warum Onanie bei beiden Geschlechtern so unendlich mehr schadet, als der naturgemäße Genuß. Schrecklich ist das Gepräge, was die Natur einem solchen Sünder aufdrückt! Er ist eine verwelkte Rose, ein in der Blüthe verdorrter Baum, eine wandelnde Leiche. Alles Feuer und Leben wird durch dieses stumme Laster getödtet, und es bleibt nichts, als Kraftlosigkeit, Unthätigkeit, Todtenblässe, Verwelken des Körpers und Niedergeschlagenheit der Seele zurück. Das Auge verliert seinen Glanz und seine Stärke, der Augapfel fällt ein, die Gesichtszüge fallen in das Länglichte, das schöne jugendliche Ansehen verschwindet, eine blaßgelbe bleiartige Farbe bedeckt das Gesicht. Der ganze Körper wird krankhaft, empfindlich, die Muskelkräfte verlieren sich, der Schlaf bringt keine Erholung, jede Bewegung wird sauer, die Füße wollen den Körper nicht mehr tragen, die Hände zittern, es entstehen Schmerzen in allen Gliedern, die Sinnwerkzeuge verlieren ihre Kraft, alle Munterkeit vergeht. Sie reden wenig und gleichsam nur gezwungen; alle vorige Lebhaftigkeit des Geistes ist erstickt. Knaben, die Genie und Witz hatten, werden mittelmäßige oder gar Dummköpfe; die Seele verliert den Geschmack an allen guten und erhabnen Gedanken; die Einbildungskraft ist gänzlich verdorben. Jeder Anblick eines weiblichen Gegenstandes erregt in

Digitized by Google

ihnen Begierden; Angst, Reue, Beschämung und Verzweiflung an der Heilung des Uebels macht den peinlichen Zustand vollkommen. Das ganze Leben eines solchen Menschen ist eine Reihe von geheimen Vorwürfen, peinigenden Gefühlen innerer, selbstverschuldeter Schwäche, Unentschlossenheit, Lebensüberdruß, und häufig entstehen am Ende Anwandlungen zum Selbstmord, zu denen kein Mensch mehr aufgelegt ist, als der Onanist. Ueberdieß ist die Verdauungskraft dahin, Winde und Magenkrämpfe plagen unaufhörlich, die Brust ist verschleimt, es entstehen Ausschläge und Geschwüre in der Haut, Vertrocknung und Abzehrung des ganzen Körpers, Epilepsie, Lungensucht, schleichendes Fieber, Ohnmachten und ein früher Tod. — Jene moralische Verderbniß aber ist es hauptsächlich, welche die Folgen der unnatürlichen Befriedigung des Geschlechtstriebs bedeutender macht, als die der natürlichen.

Wem Dauer uud Blüthe seines Lebens am Herzen liegt, der vermeide den außerehelichen Umgang mit dem anderen Geschlecht und verspare jede Befriedigung des Geschlechtstriebes bis zur Ehe.

Unsere gegenwärtige Denk- und Lebensweise ist besonders geeignet, den Geschlechtstrieb zu erwecken und die Ausbildung der ihm dienenden Organe auf eine widernatürliche Weise zu beschleunigen, und vollkommene Keuschheit bis zum gehörigen Alter ist daher eine seltene Erscheinung in unserer Zeit. In früheren Zeiten war es anders: die rastlose Thätigkeit, die Lust zu großen Unternehmungen und Thaten, die ganz andere Vorstellungsart von Liebe und Ehe machten unsere Voreltern geneigt und kräftig zur Enthaltsamkeit, die nun

Digitized by Google

ſelbſt wieder auf die Kraft und Dauer ihres Körpers günſtig zurückwirkte.

Jener moraliſchen und körperlichen Verderbniß zu begegnen, gibt es mehrere zuverläſſige Mittel, denen nur ein feſter Vorſatz und ein feſter Charakter zur Seite ſtehen muß. Folgende ſind es:

1) Man lebe mäßig und vermeide den Genuß nahrhafter, viel Blut machender oder reizender Dinge, z. B. viel Fleiſchkoſt, Eier, Chocolade, Wein, Gewürze.

2) Man mache ſich täglich ſtarke körperliche Bewegung bis zur Ermüdung, damit die Kräfte und Säfte verarbeitet, und die Reize von den Geſchlechtstheilen abgeleitet werden.

3) Man beſchäftige den Geiſt, und zwar mit mehr ernſthaften, abſtrakten Gegenſtänden, die ihn von der Sinnlichkeit ableiten.

4) Man vermeide Alles, was die Phantaſie erhitzen und ihr die Richtung auf Wolluſt geben könnte, z. B. ſchlüpfrige Unterhaltungen, das Leſen liebereizender und wollüſtiger Gedichte und Romane, manche Arten von Tänzen und namentlich den Umgang mit unſittlichen Perſonen.

5) Eine wichtige Regel iſt die, vor der erſten Ausſchweifung dieſer Art ſich zu bewahren. Keine Ausſchweifung zieht ſo gewiß die folgenden nach ſich, als dieſe. Wer noch nie bis zu dem höchſten Grad der Vertraulichkeit mit dem andern Geſchlecht kam, der hat ſchon darin einen großen Schild der Tugend. Schamhaftigkeit, Schüchternheit, ein gewiſſes innres Gefühl von Unrechtthun, genug, alle die zarten Empfindungen, die den Begriff der Jungfräulichkeit ausmachen, werden ihn immer noch, auch bei ſehr großer Verführung, zurück-

Digitized by Google

schrecken. Aber eine einzige Uebertretung vernichtet sie alle unwiederbringlich. Dazu kommt noch, daß der erste Genuß oft erst das Bedürfniß dazu erregt und den ersten Keim jenes noch schlafenden Triebes erweckt, so wie jeder Sinn erst durch Kultur zum vollkommenen Sinn wird.

6) Von großer Wirkung ist gewiß bei gutgearteten Menschen der Gedanke an die künftige Gattin oder Geliebte und an die Pflichten, die man ihr schuldig ist, selbst solange man sie noch nicht kennt. Der Gedanke an die, der wir einst unsre Hand geben wollen, von der wir Treue, Tugend und feste Anhänglichkeit erwarten, wird ein großer Beweggrund zur eignen Enthaltsamkeit und Reinheit seyn. Wir müssen, wenn wir einst ganz glücklich seyn wollen, für sie, sey sie auch nur noch Ideal, schon im voraus Achtung empfinden, ihr Treue geloben und halten und uns ihrer würdig machen. Wie kann der eine tugendhafte und rechtschaffene Gattin verlangen, der es selbst nicht gewesen, der sich vorher in allen Wollüsten herumgewälzt und dadurch entehrt hat?

7) Viele hat schon der Gedanke an die Gefahren und Folgen der Ausschweifung davon abgehalten. Außer den obengenannten ist eine physische Folge, namentlich des außerehelichen Geschlechtsgenusses, die venerische Ansteckung. Zu leichtsinnig geht man gewöhnlich über diesen Punkt weg, der gewiß unter die größten Unglücksfälle gehört, die einen Menschen betreffen können. Kein Stand, kein Alter, keine scheinbare Gesundheit schützt davor. Fürchterlich sind die Folgen dieser Ansteckung, ewiges Siechthum, Zerstörungen, Verlust der Schönheit, der Kraft, Zufriedenheit, Schmach und Schande, nächtliche Unruhe und Schmerzen, Quecksilberkrankheit von

Digitized by Google

der dagegen angewandten Kur, Abzehrung und ein schmähliches Ende; häufig kommt hiezu noch der Vorwurf, die ganze Familie oder Andere durch Fortpflanzung der Ansteckung unglücklich gemacht zu haben.

Was aber in der Jugend und im Uebermaß schädlich ist, das kann, in einem reiferen Alter und in gewissen Schranken gehalten, nothwendig und nützlich seyn. Der Mensch ist wie jedes andere Geschöpf zur Fortpflanzung seiner Gattung bestimmt. Zu diesem Geschäfte sind ihm gewisse Organe und ein besonderer Trieb angewiesen. Die Befriedigung dieses Triebes ist seinem Körper nützlich, denn sie ist natürlich. Aber sie muß in gewissen Gränzen, d. h. in einem bestimmten Alter (in dem kräftigen, blühenden Alter) und in einem begränzten Maße stattfinden. Die natürliche Schranke der Geschlechtsbefriedigung ist für den Menschen die Ehe — die natürliche, heilige Verbindung zweier Personen verschiedenen Geschlechtes zum Zweck gegenseitiger Unterstützung, Erzeugung und Erziehung von Nachkommen (beim Thier ist diese Schranke der periodisch stattfindende und aufhörende Instinkt, die Brunstzeit ꝛc.). Sie (die Ehe) ist das Band, wodurch der Einzelne an den Einzelnen, der Bürger an den Wohnort und an den Staat gefesselt ist, sie ist die Wiege des Patriotismus, der häuslichen und öffentlichen Ruhe und Ordnung, sie ist das natürliche Treibhaus und die Schule aller folgenden Generationen.

Sehen wir aber auch noch, was der Ehestand, insbesondere der glückliche, aufs physische Wohl des Einzelnen für einen Einfluß hat:

Der Ehestand ist das einzige Mittel, um dem Geschlechtstrieb Ordnung und Bestimmung zu geben. Er

Digitized by Google

schützt eben so sehr vor schwächender Verschwendung als vor unnatürlicher Zurückhaltung. So gewiß es ist, daß Enthaltsamkeit in der Jugend unentbehrlich ist zum glücklichen und langen Leben, so gewiß ist es auch, daß Jahre kommen, wo es eben so nachtheilig wäre, diesen natürlichen Trieb gewaltsam zu unterdrücken, als ihn da zu befriedigen, wo es noch nicht Zeit ist. Keine Kraft im Körper darf unentwickelt bleiben!

Der Ehestand mäßigt nicht nur, sondern regulirt zugleich den Genuß. Eben das, was den Wollüstling vom Ehestand abschreckt, das Einerlei, ist sehr heilsam und nothwendig; denn es verhütet die durch ewige Abwechslung der Gegenstände immer erneuerte und desto schwächendere Reizung. Es verhält sich wie die einfache Nahrung zur komponirten und schwelgerischen; nur jene gibt Mäßigkeit und langes Leben. Die Erfahrung lehrt auch: Alle, die ein ausgezeichnet hohes Alter erreichten, waren verheirathet.

VIII. Der Schlaf.

Eine der weisesten Veranstaltungen der Natur, um den beständigen reißenden Strom der Lebenskonsumtion zu bestimmten Zeiten aufzuhalten und zu mäßigen, ist der Schlaf. Wir erhalten durch ihn die Glückseligkeit, alle Tage von Neuem geboren zu werden und jeden Morgen durch einen Zustand von Nichtseyn in ein neues erfrischtes Leben überzugehen. Ohne diesen beständigen Wechsel, ohne diese beständige Erneuerung würde uns das Leben bald beschwerlich, langweilig werden.

Der Schlaf ist das beste Retardations-Mittel der Lebenskonsumtion, das wichtigste Restaurations- und Lebensverlängerungsmittel; während des Schlafs gesche-

Digitized by Google

hen alle Absonderungen am ruhigsten und gleichmäßigsten. Wer also durch Versäumung des Schlafs an Zeit zu gewinnen glaubt, der schadet seiner Gesundheit und untergräbt seine Lebensdauer.

Man glaube aber ja nicht, daß deßwegen ein sehr lange fortgesetzter Schlaf das beste Erhaltungsmittel des Lebens sey. Zu langes Schlafen häuft zu viel überflüssige und schädliche Säfte an, macht die Organe schlaff und unbrauchbar, den ganzen Körper schwerfällig und kann auf diese Art ebenfalls das Leben verkürzen. — Niemand sollte daher unter 6, und Niemand über 8 Stunden schlafen. Dieß kann als eine allgemeine Regel gelten.

Um gesund und ruhig zu schlafen und die ganze Absicht des Schlafs zu erreichen, sind folgende Regeln zu empfehlen:

1) Der Ort des Schlafs muß still und dunkel seyn. Je weniger äußre sinnliche Reize auf uns wirken, desto vollkommner kann die Seele ruhen. Man sieht hieraus, wie zweckwidrig die Gewohnheit ist, ein Nachtlicht zu brennen.

2) Man muß immer bedenken, daß das Schlafzimmer der Ort ist, in dem man einen großen Theil seines Lebens zubringt; nicht leicht bleibt man an einem Ort in einer Situation so lange. Aeußerst wichtig ist es daher, an diesem Orte eine gesunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafzimmer muß also geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, auch nicht des Nachts geheizt seyn, keine ausdünstende Stoffe, Blumen u. dgl., enthalten, und die Fenster müssen bei Tage beständig offen gehalten werden.

3) Man esse Abends nur wenig und nur kalte Speisen, und immer einige Stunden vor Schlafengehen.

Digitized by Google

Dieß ist ein Hauptmittel, um ruhig zu schlafen und froh zu erwachen.

4) Man liege ohne allen Zwang und Druck fast ganz horizontal im Bett, den Kopf ausgenommen, der etwas erhöht seyn muß. Nichts ist schädlicher, als halb sitzend im Bett zu liegen; die Cirkulation im Unterleibe wird dadurch erschwert, auch der Rückgrath immer fort gedrückt, daher ein Hauptzweck des Schlafs, freier und ungehinderter Blutumlauf, dadurch verfehlt, ja in der Kindheit und Jugend Verwachsungen und Höcker oft durch diese Gewohnheit erzeugt werden.

5) Alle Sorgen und Tageslasten müssen mit den Kleidern abgelegt werden. Es gibt keine üblere Gewohnheit als die, im Bett zu studiren und mit dem Buche in der Hand einzuschlafen. Man setzt dadurch die Seele in Thätigkeit, gerade in dem Zeitpunkt, wo Alles darauf ankommt, sie völlig ruhen zu lassen, und es ist natürlich, daß nun diese aufgeweckten Ideen die ganze Nacht hindurch im Kopfe herumspuken und fortbearbeitet werden. Es ist nicht genug, physisch zu schlafen, auch der Geist muß schlafen. Ein solcher Schlaf ist eben so unzureichend, als der entgegengesetzte Fall, wenn blos unser Geistiges, aber nicht unser Körperliches schläft, z. B. das Schlafen in einem erschütternden Wagen auf Reisen.

6) Es ist durchaus nicht einerlei, ob man 7 Stunden am Tage oder 7 Stunden des Nachts schlafe; 2 Stunden, Abends vor Mitternacht durchschlafen, sind für den Körper mehr werth als 4 Stunden am Tage. Mitternacht ist die Zeit der Erholung, der täglichen Krisen (Aussonderungen). Wer hier wacht, versäumt also die Zeit der Krisen und versäumt die schöne Arbeitszeit des frühen Morgens.

Digitized by Google

IX. Gute Seelenstimmung.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlagen alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens. Verstimmung, Kummer, Sorgen, Aerger, Traurigkeit, Furcht, Neid, Müßigang und allzugroße Geschäftigkeit sind ihre abgesagten Feinde. — Nach welchen sollte man trachten?

Die Antwort ist gewöhnlich: „Diese Seelenstimmungen hängen nicht von uns ab; sie sind uns gegeben; die äußeren Umstände bringen sie hervor."

Sollten wir wirklich unsere Stimmung gar nicht in der Gewalt haben? Müßten nicht, wenn Jenes wäre, die Großen und Reichen immer die Zufriedensten und Glücklichsten seyn, die Dürftigen die Unzufriedensten und Unglücklichsten? Dem widerspricht aber die Erfahrung.

Es muß also Quellen der Zufriedenheit und Glückseligkeit geben, welche in uns selbst liegen. Diese müssen wir sorgfältig aufsuchen und benützen. Es sey erlaubt, einige solcher Hülfsmittel hier anzugeben.

Wer sich um Glück und ein langes Leben angelegen seyn lassen will, der bekämpfe vor allen Dingen seine Leidenschaften. Ein Mensch, der durch Leidenschaften immer hin und her getrieben wird, befindet sich immer in einem exaltirten Zustand und kann nie zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens so nöthig ist. Er vermehrt dadurch seine innere Lebenskonsumtion, und er wird bald aufgerieben seyn.

2) Man gewöhne sich, dieses Leben nicht als Zweck unseres Daseyns, sondern als Mittel zu immer höherer Vervollkommnung zu betrachten. Bei dieser Gesinnung kann man unter allen Verhältnissen und Lagen ruhig und

Digitized by Google

zufrieden seyn; man wird jeden Tag als einen Gewinn betrachten und ihn demgemäß zubringen, so daß man ohne Sorge der Zukunft entgegen sehen kann.

3) Hoffnung ist ein unentbehrliches Erforderniß zur Zufriedenheit und Glückseligkeit. Durch die Ruhe und Gleichmäßigkeit, die sie in uns erhält, verlängert sie unser Leben. Erstreckt sich die Hoffnung über dieses Leben hinaus, auf ein zukünftiges, besseres, verbindet sich mit ihr der feste Glaube an Gott und an die Unsterblichkeit: was ist mehr geeignet, uns die Beschwerlichkeiten, die Täuschungen des Lebens, Verluste, Gefahren, Schmerzen, Krankheiten erträglich zu machen, unsere Ruhe darin zu bewahren und daher unser Leben hinauszuziehen, als diese?

4) An die Hoffnung schließt sich die Freude an. Reine, nicht exaltirte Freuden suche man und benütze sie. Es bedarf jedoch nicht immer ausgesuchter Gelegenheiten dazu. Wer eine glückliche Stimmung, einen heitern Muth hat, der findet sie überall; das Leben selbst ist ihm Freude. Keine gesundere und lebensverlängerndere Freude gibt es doch wohl, als die, die wir im häuslichen Glück, im Umgang froher und guter Menschen und im Genuß der schönen Natur finden. Ein Tag, auf dem Lande, in heiterer Luft, in einem heitern Freundescirkel zugebracht, ist zuverlässig ein positiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Lebenselixire in der Welt. Hier darf auch der körperliche Ausbruch der Freude, das Lachen, nicht unerwähnt bleiben. Es ist die gesundeste aller Leibesbewegungen (denn es erschüttert Seele und Körper zugleich), befördert Verdauung, Blutumlauf, Ausdünstung und weckt die Lebenskraft in allen Organen.

5) Auch höhere Geistesbeschäftigungen und Unter-

Digitized by Google

haltungen haben ihren Platz unter den lebensverlängernden Mitteln, vorausgesetzt, daß man das gehörige Maß dabei beobachte. Es gehören dahin vorzüglich angenehme und den Geist füllende Lecture, das Studium interessanter Wissenschaften, die Betrachtung und Erforschung der Natur und ihrer Geheimnisse, die Entdeckung neuer Wahrheiten durch Ideenkombination, geistreiche Gespräche u. s. w.

6) Die freundlichsten aller Tugenden, welche uns selbst und Andere beglücken: Wohlwollen gegen alle Menschen, Zutrauen, Freundschaft, Humanität sind es, welche auch gewiß am meisten zu einer langen Lebensdauer beitragen. Was nimmt uns mehr alle Heiterkeit, allen Muth zum Leben, was setzt uns mehr in beständigen Kampf gegen Andere und reibt schneller unsere Kräfte und Organe auf, als Mißtrauen, Neid und Menschenhaß. Man halte jeden Menschen für gut, bis man durch unwidersprechliche Beweise vom Gegentheil überzeugt ist, und auch dann müssen wir ihn nur als einen Irrenden betrachten, der mehr Mitleid, als unsern Haß verdient. Wie glücklich, wie unangefochten der, der solche Gesinnungen hegt!

X. Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten.

Die Krankheiten gehören größtentheils zu den lebensverkürzenden Ursachen und können selbst den Lebensfaden plötzlich abreißen. Insofern sich die Medicin mit Verhütung und Heilung dieser Lebensfeinde beschäftigt, ist sie also als ein Hülfsmittel zur Verlängerung des Lebens zu betrachten und zu benutzen.

Aber gar zu häufig wird hier gefehlt. Bald glaubt

Digitized by Google

man dieſe wohlthätige Kunſt nicht genug benützen zu können und medicinirt zu viel; bald ſcheut man die Medicin zu ſehr, als etwas Widernatürliches, und braucht ſie zu wenig; bald hat man irrige Begriffe von Krankheit und Arznei oder gar keine und behandelt beide auf eine widerſinnige Weiſe.

So ſchädlich es iſt, eine vorhandene gefährliche Krankheit oder ihre Urſachen nicht zu entfernen, ſo nachtheilig iſt es auch für Leben und Lebensdauer, unbedeutende oder nicht bösartige Krankheiten ſogleich mit Arzneimitteln zu beſtürmen. Man bedenke Folgendes.

1) Die Arzneimittel wirken nur dadurch, daß ſie eine künſtliche Krankheit erregen, wodurch die urſprüngliche, natürliche verdrängt wird. Jede Krankheit iſt aber mit Reizung, mit Kraftverluſt verbunden. Indem durch den Heilproceß die Krankheit verdrängt wird, wird der Kranke geſchwächt, alſo von ſeiner Lebenslänge ihm leicht mehr entzogen, als die Krankheit für ſich gethan haben würde; und dieß iſt beſonders dann der Fall, wenn bei den geringſten Vorfällen gleich die heftigſten und heroiſchſten Mittel angewandt werden. 2) Die Heilung der Krankheit ſchadet der Lebensdauer um ſo mehr, als die angewandten Mittel die zum Leben nothwendigen Organe angreifen (z. B. den Magen) oder edle Säfte entziehen (wie verſchwenderiſche Aderläſſen, Hungerleiden). 3) Es gibt auch Fälle, wo Krankheiten zur Verlängerung des Lebens beitragen. Viele Krankheiten ſind nichts Anderes als ein Beſtreben der Natur, das aufgehobene Gleichgewicht wieder herzuſtellen oder fehlerhafte Materien auszuleeren oder Stockungen zu zertheilen. Wenn nun, da der Arzt die Schwäche, die nur die Folge der Krankheit iſt, für die Urſache der Krankheit hält und den

Digitized by Google

Körper zur Unzeit mit reizenden, stärkenden Mitteln bestürmt, so arbeitet er nur der Natur entgegen, hindert die Gegenwirkung der Natur und unterhält und befestigt die eigentliche Ursache der Krankheit. Auf diese Art wird so häufig mit der Heilung von Diarrhöen, Hämorrhoiden, Fiebern gefehlt.

Häufig thut man zu wenig gegen Krankheiten, indem man sie gar nicht dafür ansieht. Dadurch wird manche unbedeutende Krankheit in eine gefährliche verwandelt. — Um nur von einer Krankheitsform zu reden, deren Vernachlässigung gewiß unzähligen Menschen das Leben kostet: von Katarrh oder Husten. Man hält ihn gewöhnlich für ein nothwendiges und zum Theil nützliches Uebel; und man hat Recht, wenn der Katarrh mäßig ist und nicht zu lange dauert. Aber man darf nicht vergessen, daß jeder Katarrh doch eine Krankheit ist und gar leicht in Lungenentzündung oder, noch häufiger, in Lungensucht und Auszehrung übergeht. Daher sollte man keinem Katarrh länger als 14 Tage zusehen. Dauert er länger, so muß er als Krankheit betrachtet und durch einen Arzt behandelt werden.

Nicht minder gefährlich ist es, wenn man die Ursache einer Krankheit, oft trotz dem, daß man sie und ihre Schädlichkeit kennt, fortwirken läßt, z. B. das Weintrinken, Fleischspeisen, Erhitzung, Erkältung, zu leichte Kleidung, Nachtwachen u. s. w. fortsetzt.

Zur widersinnigen Behandlung der Krankheiten gehört ferner, wenn man, entweder aus Unwissenheit oder aus Vorurtheil, häufig auch aus mißverstandener Zärtlichkeit, gerade das Gegentheil von dem thut, was man eigentlich thun sollte. Dahin gehört z. B., daß man den Kranken zum Essen nöthigt, wenn er keinen Appetit

Digitized by Google

hat; daß man bei fieberhaften Krankheiten Bier, Wein, Kaffee, Fleischbrühen und andre hitzige und nährende Dinge genießen läßt, wodurch das gelindeste Fieber in ein hitziges verwandelt werden kann; daß man, sobald ein Kranker über Fieber und den damit verbundenen Frost klagt, ihn in Betten vergräbt, Fenster und Thüren verschließt und die Luft des Zimmers möglichst erhitzt; daß man nicht für gehörige Reinlichkeit und Lufterneuerung in der Krankenstube sorgt, die Absonderungen und Ausleerungen des Kranken nicht genug entfernt. Diese unvernünftige diätetische Behandlung tödtet weit mehr Menschen, als die Krankheiten selbst, und hauptsächlich ist sie die Ursache, warum auf dem Lande so mancher gesunde und starke Mensch ein Raub des Todes wird, warum da die Krankheiten so leicht eine bösartige Beschaffenheit annehmen, warum manche Krankheiten da im Winter weit bösartiger sind, als im Sommer, weil man dann die Fenster und Thüren verschließt und durch Einheizen eine fürchterliche Glut im Zimmer erhält, welches im Sommer unterbleibt.

Endlich ist dahin zu rechnen, wenn man keinen Arzt oder diesen nicht recht braucht, die Medicin unrichtig anwendet, zu Pfuschern seine Zuflucht nimmt, geheime Mittel und Universalarzneien gebraucht, u. dgl. mehr.

Was der Nichtarzt gegen Krankheiten thun kann, ist nun Folgendes. Mit Arzneimitteln sie behandeln kann er nicht; denn er kennt weder die Natur der Krankheiten, noch die der Arzneimittel, und ein am unrechten Ort oder zu unrechter Zeit angewandtes Arzneimittel kann, abgesehen von seinen vielleicht giftigen Eigenschaften, unendlich mehr schaden, als die Unterlassung aller Arznei oder die Krankheit für sich.

Digitized by Google

Zu der Entstehung jeder Krankheit gehören zwei Principien: Die Ursache, welche Krankheit erregt, und die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache afficirt zu werden (die Empfänglichkeit zur Krankheit). Es gibt also für den Nichtarzt zwei Wege,

I. Krankheiten zu verhüten. Der eine ist: die Ursachen zu entfernen, der zweite, dem Körper die Empfänglichkeit dafür zu benehmen. Hierauf beruhen die ganze medicinische Diätetik und alle Präservativmethoden. Der erstere Weg, der sonst der gewöhnliche war, ist der unsicherste; denn, solange wir uns nicht aus dem bürgerlichen Leben und seinen Verhältnissen herausetzen können, ist es unmöglich, alle Krankheitsursachen zu vermeiden, und, je mehr man sich ihnen entzieht, desto mehr wirken sie, wenn sie uns einmal treffen, auf uns: z. B. Erkältung schadet Niemanden so sehr als dem, der sich gewöhnlich recht warm hält. Weit besser also ist der zweite Weg: Man suche zwar die Krankheitsursachen, die sich vermeiden lassen, zu vermeiden; aber an die andern suche man sich vielmehr zu gewöhnen und seinen Körper dagegen unempfindlich zu machen.

Die vorzüglichsten Krankheitsursachen, die man so viel als möglich vermeiden muß, sind Unmäßigkeit im Essen und Trinken, übermäßiger Genuß der physischen Liebe, große Erhitzung und Erkältung, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte oder zu häufige Ausleerungen, Gifte. Gegen diese Krankheitsursachen muß man den Körper unempfindlich zu machen suchen. Wie viel in dieser Hinsicht Mäßigkeit, der tägliche Genuß der freien Luft, auch bei der unangenehmsten Beschaffenheit derselben,

Digitized by Google

ferner Enthaltsamkeit, Uebung des Körpers, Waschen, Baden, Reiben desselben, eine gleichmäßige Uebung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten zum langen Leben beiträgt, haben wir früher gesehen. Eines bedarf jedoch noch einer besonderen Erwähnung: die Gewohnheit. Es gibt Leute, welche sich an eine solche Regelmäßigkeit in ihrer Lebensart gewöhnen, daß die geringste Abweichung von dieser Ordnung die nachtheiligsten Folgen haben kann. So wird auch die beste Gewohnheit zur Empfänglichkeit für Krankheiten beitragen, während sonst selbst schädliche Dinge von Solchen, die dagegen abgehärtet sind, ohne Schaden ertragen werden. Es gehört daher zur Abhärtung des Körpers auch eine gewisse Zwanglosigkeit in der Lebensart. Man sey nicht ängstlich, zuweilen etwas weniger zu schlafen als gewöhnlich, zuweilen ein Gläschen Wein mehr zu trinken, etwas mehr oder unverdaulichere Dinge zu genießen, sich einer kleinen Erkältung oder Erhitzung, z. B. durch Tanzen, Reiten u. dgl., auszusetzen, sich mitunter einmal recht tüchtig bis zur Ermüdung zu bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag zu fasten ꝛc. Die Gesundheit bekommt dadurch gleichsam eine größere Weite und ist nicht so abhängig von der einförmigen Gewohnheit, die wir doch nicht immer genau zu beobachten im Stande sind.

Ein Hauptpunkt der Krankheitsverhütung besteht aber darin, daß ein Jeder die Krankheitsanlage, die ihm besonders eigen ist, wohl zu erkennen suche, um sie entweder auszulöschen oder ihr wenigstens die Gelegenheit zu entziehen, wodurch sie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet sich die individuelle Diätetik: jeder Mensch hat in so fern seine besondern Diät-

Digitized by Google

regeln zu beobachten, als jeder ſeine beſondern Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Dieſe ſpecielle Unterſuchung und Beſtimmung iſt freilich mehr Sache des Arztes, und es thäte gewiß Jeder wohl, ſich von einem vernünftigen und redlichen Arzte prüfen zu laſſen, welchen Krankheiten er am meiſten ausgeſetzt, und welche Diät ihm am paſſendſten iſt.

Es gibt jedoch auch Mittel für den Nichtarzt, ſich über ſeinen phyſiſchen Zuſtand und ſeine Krankheitsanlagen aufzuklären. Man halte ſich an folgende Punkte:

1) Es gibt gewiſſe Krankheitsanlagen, die uns durch die Zeugung mitgetheilt werden können, z. B. Gicht, Hämorrhoiden, Steinbeſchwerden, Nervenſchwäche, Lungenſucht. Waren dieſe Uebel bei den Eltern eingewurzelt, und zwar ſchon damals, als ſie uns zeugten, ſo iſt immer auch die Anlage dazu in uns zu vermuthen. Sie kann jedoch durch eine paſſende Diät gehindert werden, zum Ausbruche zu kommen.

2) Andere Krankheitsanlagen werden zuweilen durch die Erziehung erzeugt; ſo wird hauptſächlich durch ein zu warmes Verhalten von Jugend auf die Anlage zum Schwitzen und eine zu ſchlaffe Haut erzeugt, welche uns zu rheumatiſchen Krankheiten disponirt. Zu frühzeitiges Anhalten zum Lernen gibt Anlage zu Nervenſchwäche und Nervenkrankheiten u. ſ. w.

3) Auch der Bau des Körpers führt gewiſſe Anlagen mit ſich. Wer einen langen ſchmächtigen Körper, einen langen ſchmalen Hals, platte Bruſt, flügelförmig ausſtehende Schultern hat, wer ſchnell in die Höhe geſchoſſen iſt, der muß ſich am meiſten vor der Lungenſucht hüten, hauptſächlich ſolang er noch unter 30 Jahren iſt. — Wer einen kurzen unterſetzten Körper und einen

Digitized by Google

großen dicken Kopf mit kurzem Halse hat, so daß der Kopf ganz zwischen den Schultern zu stecken scheint, der hat Anlage zum Schlagfluß und muß Alles meiden, was dazu Gelegenheit geben kann. — Ueberhaupt haben alle stark verwachsene Leute mehr oder weniger Anlage zur Lungensucht und Brustkrankheiten.

4) Eine genaue Untersuchung verdient das Temperament. Ist es sanguinisch oder cholerisch, so hat man mehr Anlage zu entzündlichen, ist es phlegmatisch oder melancholisch, mehr zu langwierigen oder Nervenkrankheiten.

5) Das Klima, die Wohnung, worin man lebt, kann ebenfalls die Krankheitsanlage enthalten. Sind sie feucht und kühl, so kann man immer sicher seyn, daß dieß Anlage zu Nerven- und Schleimfiebern, zu Wechselfiebern, zu Gicht und Rheumatismen gibt.

6) Vorzüglich wichtig ist die Rücksicht auf den schwächern Theil. Es hat nämlich jeder Mensch auch physisch eine schwache Seite, und alle Krankheitsursachen pflegen sich am liebsten in diesem von Natur schwächern Theile zu fixiren. Wer z. B. eine schwache Lunge hat, bei dem wird jede Anstrengung Erkältung, Brustzufälle, Katarrhe ꝛc. erregen. Namentlich sind es Gemüthsaffekte, welche über den schwächsten Theil Aufschluß geben: bei schwacher Brust also werden diese gleich Schwerathmen, Husten, Stechen, bei schwachem Magen Uebelkeit, Erbrechen u. dgl. bewirken. So ist's auch mit dem Zufluß des Bluts und der Säfte nach einem einzelnen Theil. Der schwächste wird immer diesen Zufluß erhalten, roth, heiß werden, zuerst Schweiß zeigen. Endlich führt schon die Lebensart, die Beschäftigung auf die Erkenntniß des schwächsten Theils. Der am meisten an-

Digitized by Google

geſtrengte, mißbrauchte iſt's; beim Gelehrten alſo das Hirn, beim Sänger die Bruſt, bei einem Schlemmer der Magen u. ſ. w. Kennt man einmal dieſe ſchwachen Theile, ſo kann man dadurch, daß man ſie beſonders vor Krankheitsurſachen ſchützt oder durch Stärkung dagegen unempfindlich macht, unglaublich viel zur Geſundheit und Lebensverlängerung beitragen.

Nun etwas Näheres über die gefährlichſten Krankheitsanlagen.

Die Anlage zur Schwindſucht, eine der traurigſten, wird daran erkannt, wenn man den oben beſchriebenen Bau der Bruſt und des Körpers hat (nach dem 30. Jahr entſteht ſie nicht mehr leicht), und wenn die Eltern ſchwindſüchtig waren; wenn man oft plötzliche Heiſerkeit ohne katarrhaliſche Urſache bekommt, ſo daß oft beim Sprechen die Stimme vergeht; wenn man beim Sprechen, Laufen, Berg- und Treppenſteigen ſehr leicht außer Athem kommt; wenn man nicht recht tief einathmen und die Luft an ſich halten kann, ohne einen Schmerz in der Bruſt oder einen Reiz zum Huſten zu verſpüren; wenn man ſehr rothe, wie mit Farbe bemalte Wangen hat oder oft plötzlich eine ſolche hohe Röthe, zuweilen nur auf einer Wange bekommt — ſo namentlich nach dem Eſſen; wenn man oft plötzlich fliegende Stiche in der Bruſt empfindet; wenn man früh Morgens kleine Klümpchen, wie Hirſenkörner oder kleine Graupen, aushuſtet, welche wie Käſe oder Talg ausſehen und beim Zerdrücken einen übeln Geruch von ſich geben; wenn man bei jedem Schrecken, Zorn oder andern Affekt, nach jeder Erhitzung, Erkältung, Diätfehler Schmerzen in der Bruſt oder Huſten bekommt; wenn man häufig Bruſtkatarrhe bekommt, oder dieſelben

Digitized by Google

wenn sie einmal entstanden sind, gar nicht wieder aufhören wollen. Bemerkt man nun gar noch blutigen Auswurf aus der Lunge, dann ist die Gefahr der Lungensucht schon sehr nahe. — Wer diese Anzeigen verspürt, der hüte sich ja vor hitzigen Getränken, Wein, Branntwein, Liqueurs, vor Gewürzen, starken Bewegungen, z. B. heftigem Tanzen, Laufen u. dgl., Ausschweifungen in der Liebe, vor dem Sitzen mit zusammengedrückter Brust oder dem Andrücken der Brust gegen den Tisch beim Arbeiten, auch vor zu starkem und anhaltendem Singen oder Schreien. — Dafür aber bediene er sich folgender einfachen Mittel, wodurch oft recht schwache Lungen gestärkt und vor der Gefahr der Lungensucht gesichert wurden, besonders wenn sie von Kindheit an gebraucht werden: Täglich eine Stunde Vor- und eine Nachmittags Bewegung in freier Luft, besonders mäßig bergauf und bergab, und eben so oft und eben so lange langsames lautes Lesen*), kaltes Waschen der Brust, aufrechte Haltung, Milchgenuß. Auch das Einathmen des aus frischgegrabener Erde aufsteigenden Dunstes, z. B. durch Gehen hinter einem Pflug, und das durch besondere Vorrichtungen bewerkstelligte Einathmen von Stickluft und fixer Luft hat sich in mehreren Fällen heilsam bewiesen.

Die Anlage zu Hämorrhoiden (zur goldenen Ader) ist meistentheils von den Eltern geerbt. Man erkennt sie daran, daß man zuweilen Rückenschmerzen tief unten im Kreuz oder fliegende Stiche quer durchs Becken oder ein schmerzhaftes Zwängen beim

*) Hierüber verdient die interressante Schrift des Hofmedikus Ballhorn zu Hannover: Ueber Deklamation, nachgelesen zu werden.

Digitized by Google

Stuhlgang bekommt; ferner wenn man immer an Hartleibigkeit leidet, öfteres Jucken am After oder starken Schweiß in der Kreuzgegend, auch öfteres Kopfweh und Eingenommenheit des Kopfes empfindet. — Solche Personen müssen nicht nur alles hitzige Getränke, sondern auch alle warme Getränke: Thee, Kaffee, Chokolade meiden; sie müssen mehr von saftigen, frischen Gemüsen und Obst, in Verbindung mit mäßiger Fleischkost, leben, Mehlspeisen aber, Kuchen, Backwerk, blähende Speisen (wie Hülsenfrüchte) lassen; sie dürfen nie anhaltend sitzen, den Unterleib nicht binden oder schnüren, sondern denselben eher täglich eine Viertelstunde gelind reiben; sie müssen das zu lange und starke Drängen beim Stuhlgang unterlassen; hauptsächlich aber sollen sie sich täglich Bewegung machen, entweder gehend, oder im Schritt reitend.

Anlage zur Hypochondrie oder Hysterie und andern Nervenkrankheiten merkt man an Folgendem: wenn man von nervenschwachen Eltern erzeugt wurde; wenn man frühzeitig zum Lernen und Sitzen angehalten wurde; wenn man viel sitzend, in der Stube, einsam gelebt und viel warme Getränke genossen, auch wohl viele empfindsame Bücher gelesen oder wohl Onanie getrieben hat; ferner, wenn man eine sehr veränderliche Gemüthsstimmung hat, so daß man plötzlich ohne Ursache still und traurig und eben so plötzlich ausgelassen lustig werden kann; wenn man öfters von Magen- und Verdauungsbeschwerden, Blähungen geplagt wird, öfters Beängstigung, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und dergleichen ungewohnte Gefühle daselbst empfindet; wenn man früh und nüchtern sehr müde, verdrossen und unbrauchbar ist, was aber sich sogleich nach dem Genusse

Digitized by Google

einiger stärkenden Nahrung oder einer Tasse Kaffee oder etwas Geistigen verliert; wenn man große Neigung zur Einsamkeit oder eine Schüchternheit, ein gewisses Mißtrauen gegen Menschen verspürt; wenn blähende Speisen, wie Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Hefengebacknes, immer große Beschwerden und Beängstigungen erregen; wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, selten oder ungleich und trocken sind. — Ein solcher Mensch meide vorzüglich das sitzende Leben, oder, wenn dieß nicht möglich ist, so muß er wenigstens stehend an einem Pulte oder, noch besser, weil man das Stehen in die Länge nicht aushält, auf einem gepolsterten Bock reitend arbeiten, durchaus aber alle Tage 1 — 2 Stunden in freier Luft sich Bewegung machen. Er muß ferner immer menschliche Gesellschaft suchen, insbesondere einen Freund, auf den er Vertrauen haben kann. Nie darf er dem Hange zur Einsamkeit zu sehr nachgeben. — Reisen, Veränderung des Orts und der Luft, vor Allem das Landleben sind hauptsächlich Präservative der Hypochondrie. Sehr nützlich ist bei dieser Anlage auch das Reiben des Unterleibs (etwa im Bette eine Viertelstunde lang mit der flachen Hand oder mit einem wollenen Tuche); es befördert die Verdauung, zertheilt Stockungen und Blähungen und stärkt zugleich. Sorgfältig muß man auch dem mit dieser Anlage immer verbundenen Hange zum Mediciniren widerstehen, wodurch, namentlich durch das immerwährende Purgiren, die Verdauungsschwäche nur noch vermehrt wird. Man halte sich mehr an Diät als an Arzneimittel, vermeide vorzüglich Kuchen, Käse, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, Fett, schweres Bier.

Sehr gewöhnlich ist die rheumatische oder ka-

Digitized by Google

tarrhalische Anlage, d. h. die Geneigtheit, sich zu erkälten, bei der geringsten Einwirkung einer kalten oder Zugluft, bei Veränderungen des Wetters Husten, Schnupfen, Flüsse zu bekommen. — Der Grund dieser Disposition liegt lediglich in Schwäche und dadurch zu sehr erhöhter Empfindlichkeit der Haut, und ihre Kur besteht darin, daß man täglich mit kaltem Wasser die ganze Körperfläche wäscht und reibt, täglich die Luft genießt, viel Bewegung macht und wöchentlich eins oder zwei laue Bäder nimmt, auch sorgfältig feuchte Wohnungen und Gegenden meidet. Ist die Anlage schon zu weit gediehen, um sie zu heben, so ist flanellene Bekleidung das sicherste Mittel, ihre Wirkungen zu verhindern.

Die Anlage zum Schlagflusse bemerkt man an einem kurzen, dicken, untersetzten Körper und kurzen Halse, so daß der Kopf ganz zwischen den Schultern steckt, an einem ungewöhnlich rothen und aufgetriebenen Gesicht, öfterem Ohren-Klingen oder Sausen, Schwindel, Uebelkeiten im nüchteren Zustande u. dgl. — Solche Leute dürfen nie den Magen überladen (sie können sonst bei Tische sterben), besonders Abends nicht viel essen und trinken, sich nicht gleich nach Tisch zu Bette legen, im Bette nicht tief mit dem Kopf liegen; alle heftige Erhitzungen und Erkältungen, besonders der Füße, alle Affekte müssen sie meiden.

Es gibt noch andere innere Verhältnisse, welche in manchen Fällen zu Krankheits-Ursachen oder Anlagen werden, und welche, unter den Namen: Konstitution, Temperament, Lebensart bekannt, in Absicht auf Lebensverlängerung der größten Aufmerksamkeit gewürdigt werden müssen.

Konstitution und Temperament sind und be-

Digitized by Google

gründen ein eigenthümliches Verhältniß des Einzelnen zur Außenwelt und eine eigenthümliche Stimmung des inneren Lebens. Man unterscheidet nach diesen Verhältnissen hauptsächlich Sanguinische, Cholerische, Melancholische und Phlegmatische.

Das sanguinische Temperament äußert sich durch folgende hervorstechende Eigenschaften: durch leichte und lebhafte Erregbarkeit und Beweglichkeit, ohne Dauer, höchste Empfänglichkeit für jeden physischen und geistigen Reiz, aber mit schnellem Aufhören seiner Wirkung; daher Frohsinn und Leichtsinn, Aufgelegtheit zur Freude, ein Leben der Gegenwart; gewöhnlich Gutmüthigkeit, Geselligkeit, Annehmlichkeit im Umgange; eine Menge guter Vorsätze, aber Mangel an Ausführung und überhaupt an Festigkeit des Charakters. In körperlicher Beziehung: leichte und schnelle Bluterzeugung, Vollblütigkeit, Neigung zu Blut-Kongestionen und Aufregungen, doch mit leicht möglicher Zertheilung; Lunge und Herz am leichtesten afficirbar; Neigung mehr zu hitzigen als zu langwierigen Krankheiten und leichte Krisen; im Ganzen unter allen die gesundeste Anlage.

Wer zu der sanguinischen Klasse gehört, der muß alle zu starke Reize vermeiden, vorzüglich solche, die auf das Blutsystem wirken: hitzige Speisen und Getränke, heftige körperliche Erhitzungen, heftige Leidenschaften, auch äußere Hitze; denn die zu große Aufregung bringt ihm am meisten Gefahr und durch Beschleunigung Verkürzung des Lebens. Eben so muß er in der Diät Alles vermeiden, was zu viel Blut erzeugt, mehr von Pflanzenkost als von Fleischkost leben und viel Wasser trinken.

Das melancholische Temperament ist der Gegensatz des sanguinischen. Hier ist der Grundcharakter:

Digitized by Google

schwache Erregbarkeit, mit langer Dauer der Wirkung. Die stärksten Reize gehen ohne sonderlichen Eindruck vorüber; aber, haben sie einmal eingegriffen, so folgt unauslöschliche, wenigstens schwer wieder aufzuhebende Reaktion. Dieß gilt sowohl in moralischer als körperlicher Hinsicht. In ersterer gehören hieher die Menschen von tiefem Charakter, tiefem Gefühl, äußerlich wenig bewegt, aber von desto tieferem und stärkerem innerem Leben; der Gegensatz von Leichtsinn, aber desto mehr Schwersinn, der sehr leicht in Schwermuth ausartet; daher auch weniger empfänglich für Freude und Geselligkeit, sondern mehr die Stille, Einsamkeit und Selbstbetrachtung liebend. Im Physischen entsteht dadurch Neigung zu Stockungen und Verstopfungen, hauptsächlich im Unterleib, Trägheit der Cirkulation und aller Absonderungen und Ausleerungen, Zähigkeit, Verdickung, Schärfe der Säfte, Hämorrhoidalbeschwerden, lange Dauer, Hartnäckigkeit der Krankheiten, mehr Geneigtheit zu chronischen als zu hitzigen, fieberhaften Krankheiten; schwere, langsame Krisen.

Es folgt hieraus die Regel für alle Menschen dieser Klasse, daß sie, im Gegensatz der vorigen, starke körperliche und geistige Bewegung, stärkere äußere Reize, mehr Abwechslung, Gesellschaft und Zerstreuungen, genug Alles, was die Seele nach außen ziehen kann, suchen und Stille, Einsamkeit, anhaltendes Nachdenken und Brüten über einzelne Gegenstände möglichst vermeiden müssen. In der Diät müssen sie vorzüglich den Stockungen und Verstopfungen der Unterleibseingeweide entgegen arbeiten, eröffnende Gemüse und Obst hauptsächlich zur Nahrung wählen, viel trinken und scharfe, zähe, blähende Kost, schwere Mehlspeisen, Hülsenfrüchte vermeiden, im

Digitized by Google

Genuß spirituöser Getränke sehr vorsichtig seyn, weil diese die Neigung zu Verstopfungen leicht vermehren.

Der Grundcharakter der Phlegmatischen ist: die größte Unempfindlichkeit und Unbeweglichkeit gegen äußere, sowohl geistige als physische Reize und zugleich Mangel an Dauer der mühsam erregten Reaktion: also Stumpfheit des Gefühls; Trägheit im Denken, Wollen und Handeln; schwere Fassung eines Vorsatzes und, ist er auch gefaßt, Mangel der Ausführung; Leidenschaftlosigkeit und Seelenruhe. Eben so im Physischen: Unthätigkeit, Stockung, Ueberfüllung mit schlecht verarbeiteten Säften und daher Verschleimung, Verstopfung der Eingeweide, Fettanhäufung, Erschlaffung der Fasern, schwammiges Fleisch, Mangel gehöriger Absonderungen oder passive Schleim- und Blutflüsse.

Diesem nach muß der leitende Grundsatz für die Lebensordnung eines Phlegmatischen folgender seyn: Belebung des unthätigen, nur halb lebenden Organismus; Anwendung der kräftigsten physischen und geistigen Reize; körperliche Bewegungen bis zur Erhitzung, reizende Speisen und Getränke, Wein, Gewürze, viel Arbeit und mannigfaltige Beschäftigung. Deßwegen sind für solche Menschen Noth und Unglück und äußrer Zwang oft die größten Wohlthaten und die besten Mittel zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Verlängerung ihres Lebens. Außerdem können lebhafte Sinnes- und Gefühlsreize, Ortsveränderungen, Reisen, Erregung von Affekten die glücklichsten Veränderungen in ihnen hervorbringen.

Cholerische nennt man diejenigen, welche mit einer großen Erregbarkeit eine heftige und dauernde Reaktion verbinden: am meisten affi-

Digitized by Google

cirbar ſind Leber und Gallenſyſtem. Sie ſind daher äußerſt heftig und leidenſchaftlich, zum Jähzorn geneigt, feurig, großer und kühner Unternehmungen, aber auch großer Uebereilungen und Uebelthaten fähig. Im Phyſiſchen zeichnen ſie ſich aus durch ein bräunliches Kolorit, ſchwarze Haare, trockne Haut und Muskelfaſern, Neigung zu Gallenanhäufungen und Gallenkrankheiten, heftige Blutkongeſtionen, Entzündungen und andere gewaltſame Zufälle.

Menſchen dieſes Temperaments müſſen Alles thun, durch geiſtige Mittel die Seelenreizbarkeit und Leidenſchaftlichkeit zu bekämpfen und zu beſänftigen, wozu moraliſche und religiöſe Bildung das Meiſte beitragen, und wodurch oft, wie die Erfahrung lehrt, die wunderbarſten Umwandlungen des Charakters möglich geworden ſind. Oeftere Benutzung der Stille, Einſamkeit, Selbſtbetrachtung, Landleben unterſtützen dieß ſehr. Sie müſſen ferner Alles anwenden, wodurch Milde der Säfte, kühles Blut und Verminderung der Reizbarkeit bewirkt, und die Gallenerzeugung eingeſchränkt wird. Dazu dient Pflanzenkoſt, Waſſertrinken, ſäuerliche Speiſen und Getränke; wenig Fleiſch, noch weniger Fett; Vermeidung der Gewürze, des Weins und aller geiſtigen Getränke.

Sehr häufig ſind freilich in denſelben Individuen mehrere Temperamente vereinigt, und hier muß dann auch die Behandlung und Diät demgemäß modificirt und zuſammengeſetzt werden. Die Lebensart iſt entweder von der Art, daß der Geiſt vorzugsweiſe kultivirt wird oder mehr der Körper.

Die Lebensart der Gelehrten und Geſchäftsmänner gehört zur erſten. Sie iſt nachtheilig, als einſeitige Thätigkeit, durch das aufgehobene Gleichgewicht, was ſie hervorbringt. Noch mehr wirkt ſie nachtheilig, wenn ſie zu weit getrieben wird, auf das ganze Nervenſyſtem:

Digitized by Google

sie erzeugt zu große Empfindlichkeit und Reizbarkeit, Nervenschwäche, sowohl allgemeine als örtliche, besonders der Augen, Krämpfe und Nervenzufälle aller Art, Vorherrschen der Phantasie oder fixe Ideen, Hypochondrie, Verdauungsschwäche, Unterleibskrankheiten, selbst Wahnsinn. Noch nachtheiliger wird das Alles, wenn, wie gewöhnlich, ein sitzendes Leben hinzu kommt, oder gar, wenn Schwelgerei, übermäßige Tafelgenüsse und nächtliche Schwärmereien damit verbunden sind.

Das Einzige, wodurch eine solche Lebensart unschädlich gemacht werden kann, ist, wenn man die Geistesanstrengung nicht übertreibt, wenn man tägliche Bewegung und Luftgenuß damit verbindet, und vorzüglich, wenn man dabei ein einfaches und mäßiges Leben führt, die Genüsse der Tafelfreude beschränkt, harte, schwerverdauliche Speisen meidet, die Nacht nicht der Arbeit, sondern der Ruhe widmet und der Zeit und Dauer des Schlafs nichts entzieht.

Auch die körperlichen Beschäftigungen sind nicht immer zuträglich für Gesundheit und Leben.

Die sitzenden nämlich haben außer den Folgen des Sitzens und Zusammendrückens des Unterleibs: Verstopfungen der Unterleibseingeweide, Hämorrhoiden, Hypochondrie, Gemüthskrankheiten, gewöhnlich noch den Nachtheil einer eingeschlossenen Luft. Daher wir auch bei solcher Klasse von Menschen im Durchschnitt eine auffallende Kürze des Lebens bemerken. Am schlimmsten vollends, wenn mit dem Allem sich noch eine schädliche Einwirkung des Arbeitsmaterials, z. B. Blei, Wollenstaub u. s. w., verbindet.

Diesen Nachtheilen kann nur dadurch abgeholfen werden, wenn die sitzende Arbeit zuweilen durch körperliche

Digitized by Google

Bewegung, z. B. Gartenbau, Holz-Sägen, Spalten ꝛc., unterbrochen wird. Sehr zu empfehlen ist auch der öftere, etwa wöchentliche Gebrauch eines warmen Bades.

Die gesundeste und glücklichste Lebensart ist unstreitig diejenige, welche Bewegung in freier Luft erfordert. Die Bewegung im eingeschlossenen Raum ist bei Weitem nicht so gesund und stärkend. Sie ermüdet und schwächt weit mehr, da sie nicht die volle Lebensrestauration aus der Luft hat.

Von Wichtigkeit ist auch, daß die Bewegung allgemein, nicht auf einzelne Organe beschränkt sey. Der Sänger z. B., der Redner u. s. w. zieht die Kongestionen des Bluts nach der Lunge, disponirt sie zu Entzündung und verursacht endlich Schwächung und Lungensucht. Bei solchen einseitigen Bewegungen und Kraftanstrengungen ist es sehr heilsam, sie zuweilen durch allgemeine Bewegungen zu unterbrechen, um die gleichförmige Vertheilung der Säfte wieder herzustellen.

Die müßige, nichts thuende Lebensart ist gewiß die bedauernswürdigste, ungesundeste und lebensverderblichste von allen; denn sie verwandelt den Menschen zuletzt durch Mangel an Reiz und Thätigkeit in eine leblose stillstehende Maschine. Die Säfte stocken; es häufen sich überflüssige, schlecht verarbeitete, verdorbene Säfte an, die Kraft der Organe wird aus Mangel der Uebung immer mehr gelähmt, und der Keim zu allen Krankheiten ist dadurch gelegt. Eben so schlimm ist es mit dem geistigen Müßiggang; er erzeugt immer Verirrungen der Seele, entweder krankhaftes Uebergewicht der Phantasie und Schwärmerei oder Abspannung und Erschlaffung der edelsten Kräfte und so entweder Hypochondrie, Trübsinn, eingebildetes Unglück, Ueberdruß des Lebens,

Digitized by Google

ja Selbstmord oder Lüderlichkeit, zügellose Ausschweifung und dadurch ebenfalls, nur langsam, Selbstzerstörung.

Das einzige Sicherungsmittel gegen diese Verirrungen ist entweder die Noth oder eine bestimmte Berufsarbeit, die uns durch die Pflicht zum Arbeiten, und zwar zur bestimmten Zeit, ruft. Dieß ist wohl das größte Glück des Lebens, und jeder Mensch ist als unglücklich anzusehen, der keinen bestimmten Beruf, d. h. keinen Pflichtruf zur Arbeit hat.

II. Wenn man den Ausbruch einer Krankheit befürchten muß, so ist es immer noch leichter, diesen Ausbruch zu verhindern, als eine schon ausgebrochene Krankheit zu heilen. Letzteres bleibt immer Sache der Aerzte aus den oben angeführten Ursachen.

Es lassen sich für den ersten Fall allgemeine Regeln aufstellen. Wo man seiner Sache nicht gewiß ist, da konsultire man sogleich einen Arzt, nicht, um sogleich Arzneien zu brauchen, sondern, um zu erfahren, in welchem Zustande, in welcher Gefahr man ist.

Nichts ist unvernünftiger, als unnöthiger Weise, etwa zu gewissen Zeiten, zu mediciniren, purgiren, blutlassen, schröpfen u. s. w.

Fühlt man aber, daß eine Krankheit herannahet, so sey man sehr vorsichtig, brauche wo möglich nichts, als bis man seinen Zustand (wo es seyn kann, aus dem Munde des Arztes) kennt, sondern entziehe sich die gewöhnliche Nahrung, genieße blos leichte, einfach schleimige, wässerige Speise und trinke dagegen mehr, halte sich ruhig, vermeide alle Erhitzung und Erkältung, aber halte nicht eine frische Luft von sich ab. — Hat man den Ausbruch

Digitized by Google

einer fieberhaften Krankheit zu befürchten, so gelten obige Vorschriften ganz besonders. Zum Getränke dient in den allermeisten Fällen Zuckerwasser mit Weinstein (2 Theelöffel in ein Glas oder 1 Loth mit 6 Pf. Wasser gekocht).

Einer fieberhaften Krankheit gehen gewöhnlich folgende Erscheinungen voran: Man fühlt ungewöhnliche Mattigkeit, die Eßlust fehlt; aber desto größer ist die Neigung zum Trinken, der Schlaf ist unterbrochen oder mit vielen Träumen untermischt, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus oder sind widernatürlich vermehrt, man hat keine Lust zur Arbeit, auch wohl Kopfweh, und es stellt sich ein Frösteln, stärker oder schwächer, ein, worauf Hitze folgt. In diesem Fall beobachte man das oben angegebene Verhalten.

Kann man bei ausgebrochener Krankheit keinen Arzt haben (was doch wirklich selten ist), so brauche man gar nichts; höre ja nicht auf die angeblichen Erfahrungen dieser oder jener Frau, die eine ähnliche Krankheit gehabt oder beobachtet haben will; bediene sich noch weniger der dort etwa übrig gebliebenen Arzneien oder Recepte, sondern beschränke sich auf Ruhe, Diät, gute, reine, mäßig warme Luft und Reinlichkeit und beobachte nach einigen Tagen (besonders am 3., 7., 11., 21ten) die Krisen, d. h. die Wege, welche die Natur zur Entfernung der Krankheit liebt: ob sie mehr durch Schwitzen oder durch Diarrhöe oder durch Nasenbluten oder durch den Urin sich zu helfen sucht. Diesen Weg muß man offen zu halten und die Ausleerungen dadurch durch einfache diätetische Mittel zu befördern suchen.

Was die Wahl des Arztes betrifft, so wende man

Digitized by Google

ſich immer an einen ſolchen, dem man — wegen ſeiner Eigenſchaften, nicht aus blindem Glauben, vollkommenes Zutrauen ſchenkt, und verſchweige demſelben nichts, ſondern ſtelle ihm Alles, ſowohl Vorangegangenes als Gegenwärtiges, klar, wie es ſinnlich wahrgenommen wird, nicht wie man es begreift oder ſich vorſtellt, dar. — Der Arzt, den man wählt, muß ſo viele als möglich von folgenden Eigenſchaften haben: Er muß in der Nähe wohnen, eine beſtimmte Anſtellung und einen fixen Wohnſitz haben; ſeine Kunſt öffentlich, nie heimlich oder zum Schaden ſeiner Kollegen ausüben; Arzneien nie ſelbſt verabreichen, noch weniger Geheimmittel; er ſey von gutem moraliſchem Charakter, in gutem Rufe, weder Säufer noch Spieler, verleumde nie, ſetze nie ſeine Kollegen herunter; verordne nicht nach den erſten Fragen, ſondern examinire lange und ausführlich. Wo möglich ſey der Arzt Hausfreund, und als ſolchen behandle man ihn auch. Man glaube nicht, daß man deſto ſicherer geheilt werde, je mehr man Aerzte um ſich verſammelt. Im Gegentheil! Faſt immer wird dieß dem Kranken zum Schaden gereichen. Kommt aber je der Fall vor, daß ein gar zu verborgenes oder verwickeltes Uebel das Urtheil mehrerer erfordert, ſo rufe man ſolche zuſammen, von denen man weiß, daß ſie in ihren Anſichten im Allgemeinen harmoniren und redliche Menſchen ſind; aber auch dann benütze man dieſe Zuſammenkunft nur zur Erkenntniß und Beurtheilung der Krankheit und Gründung des Kurplans; die Ausführung ſelbſt überlaſſe man immer nur Einem, zu dem man das meiſte Zutrauen hat.

Digitized by Google

Einige wichtige Krankheiten *).

Das Kindbettfieber.

Dieſe gefährliche Krankheit unterſcheidet ſich weſentlich von allen andern Fiebern durch folgende Erſcheinungen: Gleich von Anfang Auftreibung des Unterleibs mit großer Empfindlichkeit beim Berühren; herumziehende Leibſchmerzen, vorzüglich um und über dem Nabel; äußerſt gereizten Puls (oft gleich anfangs ſo ſchnell, wie er ſonſt nur im höchſten Grad eines Faulfiebers zu ſeyn pflegt); Verminderung und gänzliches Verſchwinden der Milch in den Brüſten; Aufſtoßen, Uebelkeit, Erbrechen von grüner Galle, leicht auch wäſſerige, übermäßige Durchfälle, heftigen Durſt, gänzliche Entkräftung gleich zu Anfang, ſchnell möglicher Tod, häufig wäſſerige Anhäufungen an verſchiedenen Theilen des Körpers.

Was die Entſtehung dieſer Krankheit bei Wöchnerinnen begünſtigt, iſt: die Ueberhäufung des Unterleibs mit nahrhafter Lymphe, die für zwei Perſonen berechnete Blutbereitung, der ſo viele Monate lang anhaltende Druck auf alle Gefäſſe und Eingeweide des Unterleibs, und was daraus folgt: Erſchlaffung der Gefäſſe und Nerven, ſelbſt der unteren Gliedmaßen; Stockung des Blutlaufs, der Galle und der Exkremente, welche mit der Geburt entbunden und bei hinzutretenden begünſtigenden Umſtänden wirkſam und verderblich werden können. Hat nämlich eine Frau einen durch Sitzen, war-

*) Krankheiten, um deren Erkenntniß und Behandlung Hufeland ſich beſondere Verdienſte erworben hat, und worüber Boerhaave's Schriften keine ausführliche Belehrung geben.

Digitized by Google

mes Getränke, warmes Verhalten ꝛc. erschlafften Unterleib, Ueberfluß an Galle, hat sie durch Bleipflaster, Kampfer u. dgl. ihre Brüste der zudringenden Milch verschlossen oder durch Erkältung, Schrecken, Alteration den Zug der Säfte von der Oberfläche nach den inneren Theilen zurückgedrängt, dann muß sich die Natur durch Absetzung der überflüssigen und regelwidrig beschaffenen Säfte an ungewöhnlichen Orten (in den Weichen oder Gliedmaßen) helfen. Fehlt auch hierzu die Kraft, und ist der Reiz im Unterleib zu stark, so ist Anhäufung und Austretung in den Unterleib und mithin wahres Kindbettfieber die unausbleibliche Folge.

Aber wir sehen so manche Wöchnerin schon bald, schon am dritten Tage gesund und bereits zur Arbeit tüchtig, die Gefahr, der sie entging, nicht einmal ahnend; überhaupt ist die Krankheit ziemlich selten. Wie kommt es, daß nicht jede Wöchnerin in diese gefährliche Krankheit verfällt? Die Ableitung des Blutes (durch den Kindbettfluß) und der Lymphe (nach den Brüsten) ist es, durch welche die Natur Millionen von Weibern aus diesem Labyrinth von Gefahren herausführt. — Aber dieß sind Weiber von gesunder, kräftiger Konstitution und thätiger Lebensart, nicht verweichlichte, in heißer Stuben- und Spital-Luft siechende.

Aus diesen Betrachtungen ergibt sich von selbst der Kurplan. Er besteht darin, daß man die fehlende Lebensthätigkeit (den Ton) der Eingeweide des Unterleibs und besonders seiner auffaugenden Gefässe (des Lymphsystems) wiederherstellen, die Reize, welche im Unterleib statthaben, entfernen und die passenden Wege öffnen muß, wodurch sich die Natur des Ueberflusses an Säften entledigt. — Von einem eigentlichen entzündungs-

Digitized by Google

widrigen Verfahren (großen Blutentziehungen und kühlend-schwächenden Mitteln) kann hier nicht die Rede seyn, da keine reine Entzündung, sondern nur Schwäche mit Reiz vorhanden ist.

Die Hauptsache ist bei einer so gefährlichen Krankheit, daß man sie sogleich erkenne und bald handle. Die zu empfehlenden Mittel sind: öfteres Ansaugen der Brüste, trockne (nichtblutige) Schröpfköpfe und warme, trockne Umschläge auf dieselben; warme Umschläge, reizende Salben und Vesikatorien auf den Unterleib (bei zunehmender Auftreibung kalte Umschläge); die Ipekakuanha bis zum Erbrechen (eines der größten Beförderungsmittel der Aufsaugung), in anderen Fällen das Kalomel, gelinde Abführungsmittel, z. B. Manna und Tamarinden; ölige Arzneien bei großen Schmerzen; milde, krampfstillende Klystiere. Aderlaß nur bei sehr vollem, hartem Puls, kurzem Athem, bei plötzlicher Unterdrückung der Wochenreinigung.

Am besten ist es freilich, wenn man diese fürchterliche Krankheit verhüten kann, und dazu gibt es, außer einer guten Diät, arbeitsamen Lebensart, öfteren Bewegung in freier Luft und einigemal wiederholten abführenden Mitteln (in den letzten Monaten der Schwangerschaft) gewiß kein sicherers Mittel als das Anlegen des Säuglings gleich in den ersten Stunden nach der Geburt und nebenbei der Gebrauch eines kühlend abführenden Tränkchens. In diesem Zeitraum der Krankheit kann nämlich das Abführen gewiß häufig noch die Nebenreize heben und dem Säfteandrang Abbruch thun. Sobald aber schon wirkliches Fieber vorhanden ist, dann kann man sicher auf Stockung, Einsperrung und Anlage zur Ausschwitzung schließen, und hier kann nur ein Mittel hel-

Digitized by Google

fen, das allen Anforderungen unter diesen Umständen am besten genügt — das Brechmittel (natürlich blos nach der Anordnung eines Arztes).

Der Brustkrebs.

Es ist bekannt, daß die Krebsknoten in den Brüsten am häufigsten zu der Zeit entstehen oder, wenn sie schon als Knoten vorhanden waren, in Krebs übergehen, wenn die Menstruation aufhört oder, was eben das heißt, wenn die Gebärmutter ihre Funktion verliert. Wir sehen oft, daß Knoten in der Brust, welche zehn, zwanzig Jahre lang ohne alle Beschwerde getragen wurden, nun auf einmal ohne alle äußere Veranlassung anfangen schmerzhaft zu werden, einen entzündlichen Charakter zu bekommen und so den Uebergang in Krebs zu machen.

Die Ursache dieser Erscheinung liegt theils in dem Wechselverhältniß der Gebärmutter und der Brüste, das sich so häufig und besonders nach der Geburt zeigt, wo die aufhörende Thätigkeit der erstern eine ganz neue Thätigkeit und Absonderung in den letztern hervorbringt, theils in der durch die Unterdrückung der gewohnten Blutausleerung immer entstehenden örtlichen Vollblütigkeit, welche eben wegen des genauen Zusammenhanges beider Organe am leichtesten auf die Brüste sich wirft.

Es folgt hieraus, daß die Hauptidee der Behandlung des Uebels in diesem Zeitpunkte dahin gehen muß, den Andrang der Säfte von den Brüsten abzuleiten, die örtliche Vollblütigkeit zu vermindern und die erhöhte Thätigkeit dieses Organs zu unterdrücken. Die Behandlung selbst ist sehr leicht und einfach. Wenn nach dem Aus-

Digitized by Google

bleiben der Menstruation ein Knoten in der Brust entsteht, oder ein schon da gewesener schmerzhaft zu werden anfängt, so muß, wenn die Person vollblütig ist, sogleich ein Aderlaß unternommen, und, wenn darauf die Schmerzen nicht nachlassen, 6 — 8 Blutigel an den Knoten angesetzt werden. Ist die Person nicht vollblütig, so werden blos Blutigel gesetzt. Aeußerlich wird nichts angewendet, als die öftere Anfeuchtung mit Bleiwasser und Opiumtinktur. Auf den Arm der leidenden Seite wird eine Fontanelle gesetzt und in starkem Zug erhalten.

Innerlich ist zu Verminderung der Kongestionen der Gebrauch des Weinsteinrahms am allerschicklichsten, wovon man während der Zeit, wo die Menstruation eintreten sollte, 1 — 2 Quint täglich nehmen läßt, außer der Zeit nur dann, wenn Wallungen des Blutes oder Schmerzen in der Brust eintreten. Nach 6 — 8 Wochen oder auch später, überhaupt, wenn der Knoten wieder zuzunehmen oder zu schmerzen anfängt, wird das Anlegen der Blutigel wiederholt, und bei sehr Vollblütigen noch außerdem von Zeit zu Zeit ein Aderlaß unternommen. So wie mit der Zeit die Kongestionen weniger werden, werden auch die Blutausleerungen wieder seltener angestellt. Der Gebrauch lauwarmer Bäder unterstützt die Kur außerordentlich.

Dabei müssen alle stärkere körperliche und geistige Reize vermieden werden, besonders Erhitzungen, Erkältungen, Gemüthsaffekte, hitzige Speisen und Getränke und Alles, was örtlich reizen kann, Druck und reizende Mittel.

Milchstockungen.

Sehr hartnäckig und beschwerlich sind zuweilen die Milchanhäufungen und Stockungen in den Brüsten, und

Digitized by Google

oft ist man selbst beim zweckmäßigsten Verhalten nicht im Stande, den Uebergang derselben in Vereiterung und langwierige Verhärtung zu verhüten. Folgende Behandlung ist wohl die zweckmäßigste und sicherste.

Sobald die Milch nicht mehr oder gar nicht zum Säugen verwendet werden soll, so werden trockne Kräutersäckchen von kleingeschnittenen Chamillen, Melisse, Hollunderblüthen übergelegt, die Milch, so oft sie sich beträchtlich sammelt, durch eine Milchpumpe oder, noch besser, durch ein lebendes Wesen ausgesaugt; dabei muß die Frau eine magere Diät führen und, was die Hauptsache ist, einige Tage die Ausdünstung abwarten und eine Auflösung von 2—4 Drachmen Doppelsalz (arcanum duplicatum) täglich, mit etwa 60 Tropfen Spießglanzwein vermischt, so lange gebrauchen, bis täglich drei flüssige Stuhlgänge erfolgen. Oder man kann statt des Doppelsalzes alle Morgen ein paar Gläser Seidlitzer Bitterwasser trinken lassen. Auf diese Weise wird durch die magere Diät die Erzeugung der Milch verhindert, durch die aromatischen Umschläge die Stockung verhütet, und die Resorption (Einsaugung) befördert, durch das Aussaugen dasjenige fortgeschafft, was nicht resorbirt werden kann, und durch die salzigen Mittel alle Ausleerungen befördert, um die resorbirte Milch aus dem Blute wieder wegzuschaffen. Dieses Verfahren wird so lange fortgesetzt, bis sich keine Milch mehr in den Brüsten zeigt. Besonders verhüte man während dieser Zeit Erkältung und Gemüthsaffekte; denn durch beides kann sehr leicht eine krampfhafte Inkarceration der Milch in den Brüsten, Verhärtungen oder auch wohl rothlaufartige Entzündung erzeugt werden. Sollte dessen ungeachtet dabei die Brust hart und schmerzhaft werden, so dienen

Digitized by Google

erweichende Breiumschläge von Hollunderblüthen, Leinsamen und Bilsenkraut, mit Milch gekocht, Bähungen der Brust über dem Dunst warmer Milch und verdoppeltes Aussaugen. Auch können, wenn der Fall hartnäckig ist, Einreibungen der flüchtigen Salbe mit Kampheröl damit verbunden werden.

Zuweilen geschieht es, daß trotz dieser Behandlung die Milchanhäufung in den Brüsten nicht aufhören will, ohne daß man Verhärtungen bemerkte. Hier können stärkere zurücktreibende Mittel angewendet werden, wie z. B. der äußere Druck oder das Binden, das Waschen mit Kampherspiritus, die Bleipflaster; doch sind solche Mittel nie im Anfang anzurathen, und bei ihrem Gebrauch müssen immer die Beförderungsmittel der Sekretionen verdoppelt werden. Zuweilen dauert auch die Milchabsonderung immer fort und wird wahre Krankheit, wodurch zuletzt die Kräfte äußerst erschöpft werden, und Auszehrung entstehen kann. Die Ursache dieser fortdauernden Milchabsonderung ohne Saugen ist gewöhnlich Schwäche und Erschlaffung der Gefässe; daher der innre Gebrauch der China und des hier specifisch wirkenden Salbeithees, so wie äußerlich die Kälte und das Waschen mit spirituösen und stärkenden Mitteln die beste Hülfe leisten.

In einigen Fällen scheint mehr ein krampfhafter Zustand und Reizung der Milchgänge Ursache zu seyn. Hier können blos krampfstillende Mittel helfen. Aeußerlich Opiateinreibungen und Umschläge von narkotischen Kräutern auf die Brüste; innerlich leistet das Cikutaextrakt vorzüglich gute Dienste. Ist durch diese Mittel die erhöhte Reizbarkeit dieses Organs gehoben, dann

Digitized by Google

kann der Beschluß der Kur mit stärkenden Mitteln gemacht werden.

Sobald sich aber einmal eine Stockung der Milch in den Brüsten erzeugt hat, welche hart und schmerzhaft ist, auch einzelne harte Knoten zu fühlen sind, so muß man ebenfalls die oben angegebenen Mittel anwenden: und besonders verdienen auch hier die narkotischen äußerlichen Mittel große Empfehlung; denn oft ist es blos eine krampfhafte Zurückhaltung, welche die Milch stocken macht, was schon daraus erhellt, daß ein bloser Gemüthsaffekt, z. B. Schrecken oder Aerger, die Ursache dazu geben kann; ein Umschlag von Bilsenkraut zertheilt hier oft schneller die Stockung, als irgend ein anderes Mittel. Aber zuweilen hilft das Alles nichts. Man muß hier bedenken, daß die Milch schon in eine Gerinnung oder Zersetzung übergegangen sey, welche ein Mittel verlangt, das auch chemisch die geronnene Milch flüssiger und gangbar machen könne.

Hiezu eignen sich zwei Mittel: der Salmiak und, noch besser, das Kali. Man läßt ein Loth gereinigte Potasche (sal tartari) in einem Pfund Wasser auflösen und dasselbe beständig lauwarm mit leinenen Lappen überschlagen. Bei sehr empfindlichen Personen, oder wo vielleicht schon eine entzündliche Anlage vorhanden ist, muß man weniger Kali nehmen.

XI. Rettung in schnellen Lebensgefahren.

Es gibt Ursachen, die bei der vollkommensten Gesundheit, bei der besten Fähigkeit, noch lange fortzuleben, plötzlich die Lebensoperation unterbrechen und aufheben können, — die gewaltsamen Todesursachen. Sie zu ver-

Digitized by Google

mindern oder unschädlich zu machen, ist ein wichtiger Theil der lebens-erhaltenden und verlängernden Kunst.

Es gehören hieher alle gewaltsame Todesarten, alle, welche entweder durch mechanische Verletzungen oder durch organische Zerstörungen bewirkt werden.

Da es nicht immer in unserer Macht steht, diese Todesursachen von uns abzuhalten, so ist es am klügsten, dem Körper solche Eigenschaften zu geben, wodurch er in den Stand gesetzt wird, von jenen Ursachen, wenn sie ihm je zu nahe kommen, wenig oder gar nicht zu leiden. Nichts ist hiezu dienlicher, als 1) dem Körper durch Kultur seiner Kräfte, z. B. durch Klettern, Laufen, Voltigiren, Schwimmen, Gehen auf schmalen Flächen u. dgl. die möglichste Fertigkeit und Geschicklichkeit zu verschaffen. Dadurch wird er am meisten vor körperlichen Gefahren geschützt, und es würden unendlich weniger Menschen ertrinken, stürzen oder anderen Schaden leiden, wenn diese Ausbildung gewöhnlicher wäre.

2) Wie viel die Gewöhnung an alle Widerwärtigkeiten, an Frost, Hitze, Wechsel derselben ꝛc., gegen solche Gefahren vermag, sieht man alltäglich.

3) Man kann den Geist gewöhnen an Furchtlosigkeit, Stärke, Gleichmuth und schnelle Fassung bei unerwarteten Ereignissen. Nie unterlasse man dieß. Es wird doppelten Nutzen haben. Es wird den physischen Schaden plötzlicher und erschütternder Eindrücke verhüten und uns bei plötzlichen Gefahren rettende Entschließung geben.

4) In allen öffentlichen Anstalten sollte man nicht unterlassen, schon die Jugend über alle schädliche Dinge: Gifte, schädliche Ausdünstungen, über die Wirkungen des Blitzes, des Frosts ꝛc., und ihre Vermeidung zu belehren.

Digitized by Google

Die gewöhnlichsten Todesgefahren, in welchen von jedem Umstehenden, auch wenn er nicht Arzt ist, Hülfe gebracht werden kann und muß, sind: Erstickung, Erfrieren, Vergiftung.

Zu den Erstickten gehören, insofern die Behandlung die gleiche ist, die Erhängten, Ertrunkenen, vom Blitz Erschlagenen, in Ohnmacht Versetzten. Hier sind Folgendes die ersten und wirksamsten Hülfen:

1) Man beschleunige so schnell wie möglich das Herausnehmen aus dem Wasser, das Abschneiden vom Strick, genug, die Entfernung der Todesursache. Dieß ist allein schon hinreichend, den Unglücklichen zu retten, wenn es bald geschieht; aber darin wird es am meisten versehen*).

2) Man entkleide sogleich den Verunglückten und suche so geschwind und so allgemein als möglich Wärme zu erwecken. Das warme Bad ist hierzu das beste; geht dieß nicht an, so bedeckt man den Körper mit warmem Sand, Asche oder mit dicken Decken und Betten, Steinen ꝛc. an verschiedenen Theilen.

3) Eben so wichtig ist das Einblasen von Luft in die Lunge. Am besten ist es freilich, wenn es mit reinem Sauerstoffgas und durch Röhre und Blasebalg geschieht. Aber für die Noth ist es genug, wenn der Erste Beste seinen Athem in den Mund des Verunglückten bläst, so daß er die Nase desselben dabei zuhält und, wenn

---

*) Jedem Menschenfreund ist nachfolgendes Buch zu empfehlen: Günther, Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten, m. Kupfern, Hamburg bei Bohn. 1796.

Ferner: Berndt, Vorlesungen über die Rettungsmittel in schnellen Todesgefahren. Wien 1822.

Digitized by Google

die Rippen dadurch ausgedehnt werden, ein wenig inne hält und durch einen Gegendruck auf die Gegend des Zwerchfells oder durch das gelinde Anziehen eines um den Leib gezogenen Handtuches die Luft wieder austreibt, dann von Neuem einbläst und dieß künstliche Athemholen einige Zeit fortsetzt.

4) Man lasse von Zeit zu Zeit aus einer ziemlichen Höhe Tropfen von eiskaltem Wasser oder Wein auf die Herzgrube herabfallen; dieß hat zuweilen den ersten Impuls zur Wiederbelebung des Herzens gegeben.

5) Man reibe und bürste Hände und Fußsohlen, Unterleib, Rücken; man reize empfindliche Theile des Körpers (Fußsohlen und Handflächen) durch Stechen, Schneiden(?) und Auftröpfeln von geschmolzenem Siegellack, Nase und Schlund durch eine hineingebrachte Feder oder durch Vorhalten und auf die Zunge Tröpfeln des flüchtigen Salmiakgeists, die Augen durch vorgehaltenes Licht, das Gehör (ein am längsten empfindlich bleibender Sinn) durch starkes Schreien oder den Schall einer Trompete, Pistole u. dgl.

6) Man blase Luft oder Tabaksrauch in den Mastdarm *), oder, wenn ein Instrument bei der Hand ist, so spritze man eine Abkochung von Tabak, Senf, auch Wasser, mit Essig und Wein vermischt, ein.

7) Sobald man einige Lebenszeichen bemerkt, so flöße man einen Löffel guten Wein ein, und, wenn der Kranke schluckt, so wiederhole man dieß öfter. Im Nothfall dient auch Branntwein, mit zwei Dritttheil Wasser vermischt.

8) Bei den vom Blitze Getroffnen ist auch das Erdbad zu empfehlen. Man legt sie entweder mit offenem

*) Vergl. 1. Bändchen: Boerhaave.

Digitized by Google

Munde auf ein Stück frisch ausgegrabener Erde, oder man scharrt sie bis an den Hals in frisch aufgegrabene Erde.

Eine ganz andere Behandlungsart verlangen Erfrorene. Durch unvorsichtige, zu schnelle Erwärmung würde man sie geradezu tödten! Was hier zu thun, ist Folgendes: Man scharre sie entweder in Schnee bis an den Kopf ein oder setze sie in ein Bad von dem kältesten Wasser, was man haben kann, und das nur eben nicht gefroren ist. Hierin erholt sich das Leben von selbst, und, sobald sich wieder Lebensäußerung zeigt, so flöße man warmen Thee mit Wein ein und bringe den Kranken in ein Bett.

Endlich die Vergifteten*). Hier besitzen wir zwei unschätzbare Mittel, die auf jedes Gift passen, die überall, ohne alle Apotheke, zu haben sind und gar keine medicinische Kenntnisse voraussetzen: Milch und Oel. Durch diese beiden Mittel allein hat man sogar die fürchterlichste aller Vergiftungen, die Arsenikvergiftung, heilen können. Sie erfüllen die beiden Hauptzwecke der Kur, Ausleerung und Einhüllung oder Entkräftung des Gifts. Man lasse also in großer Menge, so viel als nur der Kranke vermag, Milch trinken (bricht er sie zum Theil wieder weg, desto besser) und alle Viertelstunden eine halbe Tasse Oel, es ist einerlei, ob es Lein-, Mandel-, Mohn- oder Baumöl ist, nehmen. Weiß man gewiß, daß es Arsenik, Sublimat oder ein anderes Metallsalz war, so löse man Seife in Wasser auf und

*) Näheres über Vergiftungen lese man im ersten Bändchen „Boerhaave“ nach.

Digitized by Google

lasse diese trinken. Dieß ist hinreichend, bis der Arzt kommt, und wird ihn gar oft unnöthig machen.

Hier nur von einigen wenigen besonderen Giften und von den Mitteln, dieselben zu meiden oder, wenn sie in den Körper gebracht sind, ihre schädlichen Folgen zu verhindern.

Unter allen Giften ist das heftigste

Der Arsenik und seine verschiedenen Präparate: Giftmehl, Operment, Sandarach (am meisten unter dem Namen Rattengift bekannt).

Er tödtet in den kleinsten Dosen (5 bis 6 Grane sind hinreichend) unter den grausamsten Schmerzen und sehr schnell. Unzählig sind die Fälle, wo sich Menschen dadurch den grausamsten Tod gaben, und zwar weit mehr aus Unwissenheit und Leichtsinn, als aus Absicht. Einer der häufigsten Fälle ist die Absicht, Mäuse und andere Thiere damit zu tödten. Wenn man bedenkt, wie viele Menschen schon durch solches Gift ums Leben gekommen sind, das man Mäusen bestimmt hatte, so sollte man doch diese Gewohnheit ganz unterlassen. Man glaube nicht, daß große Vorsicht dabei allen Schaden unmöglich mache. Die größte Vorsicht ist dieß nicht ganz zu verhüten im Stande. So wurde eine im Keller stehende frische Milch durch Mäuse vergiftet, die vorher Rattengift genossen und hierauf von dieser Milch gesoffen hatten. Weit besser ist es, sich zu diesem Behuf der Krähenaugen (nux vomica) zu bedienen, die dem Menschen weit weniger schädlich und den Thieren äußerst giftig sind. Eine andre weniger bemerkte Vergiftungsart mit Arsenik ist die durch arsenikalische Malerfarben. Eben so gefährlich sind Spielsachen, mit arsenikalischen Farben bemalt, welches durchaus nicht gestattet werden

Digitized by Google

sollte. Endlich verkaufen herumziehende Quacksalber Tropfen gegen das kalte Fieber, die nichts Anderes als Arsenik enthalten, und die zwar das Fieber oft auf der Stelle heilen, aber hinterdrein Auszehrung und tödtliche Folgen erregen. Man hüte sich also vor solchen Arkanen. — Als Gegengift sind das Pflanzen-, Laugensalz, die Schwefelleber, die Magnesia zu empfehlen.

Ein nicht weniger furchtbares Gift ist das Blei. Es ist in so fern vielleicht noch furchtbarer als Arsenik, weil es langsamer und schleichender wirkt, sich nicht sogleich durch heftige Wirkungen zu erkennen gibt, und weil man dadurch schon völlig vergiftet seyn kann, ehe man es noch weiß, daß man vergiftet ist. Hier also besonders sind gewisse Vergiftungsarten möglich, die ein großer Theil des Publikums gar nicht bemerkt, und worauf hier aufmerksam gemacht wird. Die erste ist: wenn man täglich auch nur die kleinste Menge von Blei mit Speisen und Getränken zu sich nimmt, so können zuletzt, oft erst nach Jahren, die fürchterlichen Zufälle einer unheilbaren Bleivergiftung ausbrechen. Dieß geschieht, wenn man die Speisen in zinnernen, viel Blei enthaltenden Geschirren oder auch in solchen, die sehr schlecht glasirt sind, kochen läßt oder wenn man mit Blei verfälschten Wein trinkt (welches durch die Hahnemann'sche Weinprobe am besten zu entdecken ist). — Eine andre Art von sehr gewöhnlicher Bleivergiftung ist das Schminken mit Bleikalken, bleihaltigen Waschwassern u. dgl. Alle Schminken sind schädlich, aber am meisten die weißen, weil sie fast alle Blei enthalten, und die Bleitheilchen durch die Haut eben so gut wie durch den Magen in uns kommen können. Endlich geschieht auch Bleivergiftung von

Digitized by Google

frisch mit Bleiweiß oder Oelfirniß gemalten Zimmern. Wer diese zu bald bewohnt, der kann das Gift vorzüglich seiner Lunge mittheilen und engbrüstig, auch hektisch werden. — Die Zeichen und Wirkungen der Bleivergiftungen sind diese: Kolikschmerzen, Trockenheit und hartnäckige Verstopfung des Stuhlgangs, Lähmung der Arme, auch wohl der Füße, endlich gänzliche Vertrocknung des Körpers und der Tod durch Abzehrung.

Hieher gehören ferner die Queckſilber-, Spießglas- und Kupferzubereitungen, welche alle als schädliche Gifte zu betrachten sind, und wobei besonders vor dem Kochen in kupfernen Geschirren zu warnen ist. Selbst die meisten Mittelsalze, wenn sie in zu starker Menge auf einmal und nicht hinlänglich in Wasser aufgelöst genommen werden, können als Gifte wirken. Es sind Beispiele vorgekommen, wo zwei bis drei Loth Salpeter oder Alaun, den man statt Glaubersalz auf einmal nahm, alle Zufälle einer heftigen Vergiftung erregten, die nur mit Mühe gedämpft werden konnten.

Auch das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils betäubend tödten (wie Opium), theils durch Schärfe, Entzündung und Branderregen (Seidelbast, Euphorbium). Sehr häufig wird auch hier durch Unwissenheit gefehlt. Unzählig sind die Beispiele, wo man statt Kerbel Schierling zum Salat, statt Pastinakwurzeln Bilsenkrautwurzeln zum Gemüse, statt eßbarer Schwämme giftige oder die Beeren von der Tollkirsche, vom Seidelbast u. dgl. genoß und sich dadurch den Tod zuzog. Dank der neueren Zeit, in welcher in den Schulen jedem Kinde der nöthige

Digitized by Google

Unterricht über die in seiner Gegend wachsenden Giftpflanzen mitgetheilt wird*).

Von der Luftverderbniß ist schon oben kurz die Rede gewesen. Hier etwas Weiteres.

Die Vergiftung der Luft durch das Athmen vieler Menschen in eingeschlossenem Raume kommt am häufigsten in Schauspielhäusern vor. Eines der sichersten Kennzeichen dieser Luftvergiftung ist, wenn die Lichter nicht mehr hell brennen wollen oder wohl gar hie und da von selbst ausgehen. In eben dem Verhältniß wird sie auch zum Leben untauglich, denn Feuer und Leben brauchen einerlei Theile aus der Luft zu ihrer Erhaltung, nämlich den Sauerstoff. Wer sein Wohn- oder Schlafzimmer beständig fest verschlossen hält, der übt eine ähnliche langsame Vergiftung an sich aus. — Auf ähnliche Art kann die Luft vergiftet werden, wenn eine große Menge Lichter zugleich in einem eingeschlossenen Zimmer brennen. — Eben so, wenn man glühende Kohlen in eine eingeschlossene Kammer setzt und dabei einschläft, wodurch schon öfters der Tod erfolgte. — Auch wenn man des Nachts viel Pflanzen und Gewächse in einem eingeschlossenen Zimmer bei sich hat, so erleidet die Luft eine ähnliche Art von Vergiftung, da hingegen dieselben Pflanzen bei Tage und im Sonnenschein die Luft gesünder machen. — Nicht weniger ist die Ausdünstung fauliger Substanzen das zu thun fähig. — Sogar die stark riechenden Ausdünstungen der Blumen können der

*) Zur Belehrung über die Gifte dient:

Halle, deutsche Giftpflanzen zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit illum. Kupf. 2 Bände, 3te Auflage.

Das erste Bändchen (Boerhaave) enthält eine nähere Beschreibung dieser Gifte und ihrer Wirkungen ꝛc.

Digitized by Google

Luft in einem eingeſchloſſenen Zimmer ſchädliche, ja tödtliche Eigenſchaften mittheilen, daher es nie zu rathen iſt, ſtark riechende Blumen, Orangen, Narciſſen, Roſen u. ſ. w. in die Schlafkammer zu ſtellen.

Wichtiger noch und furchtbarer iſt die Klaſſe der kontagiöſen (anſteckenden) Gifte.

Kontagiöſe Gifte heißen diejenigen, die ſich nie anders als in einem lebenden thieriſchen Körper erzeugen und die Kraft beſitzen, wenn ſie einem andern mitgetheilt werden, ſich in demſelben zu reproduciren und dieſelbe Verderbniß und Krankheit hervorzubringen, die der erſte hatte. Jede Thierklaſſe hat ihre eignen, die auf andere nicht wirken. So hat das Menſchengeſchlecht die ſeinigen, welche den Thieren nichts anhaben, z. B. das veneriſche Gift, das Pockengift ꝛc., die Thiere hingegen die ihrigen, die nicht auf den Menſchen wirken, z. B. das Hornviehſeuchengift, das Rotzgift bei Pferden. Nur eines iſt bekannt, was Thieren und Menſchen eigen iſt, das Wuthgift.

Ein ſehr merkwürdiger Unterſchied unter ihnen iſt der, daß ſich manche nie wieder von Neuem ohne äußere Anſteckung erzeugen, wie z. B. das veneriſche Gift, das Blatterngift, das Maſerngift, das Peſtgift, das Ausſatzgift; andere hingegen können immer noch von Neuem ohne Anſteckung, blos durch gewiſſe im thieriſchen Körper entſtehende Veränderungen und Verderbniſſe hervorgebracht werden, z. B. das Fäulnißgift, das Schwindſuchtsgift u. ſ. w. Man hat daher ſchon oft gefragt: wie wohl die Gifte der erſtern Klaſſe entſtanden ſeyn mögen? und es iſt ſchwer, dieſe Frage zu beantworten; indeß erlaubt uns die Analogie der letztern Klaſſe anzunehmen, daß ſie auch zuerſt im menſchlichen Körper

Digitized by Google

erzeugt worden ſind, aber durch eine ſo ſeltne Konkurrenz innrer und äußrer Umſtände, daß Jahrtauſende dazu gehören, ehe ſo etwas wieder möglich iſt. Es folgt aber auch hieraus, daß dieſe Gifte, da ſie immer, um fortzudauern, in einem lebenden Körper reproducirt werden müſſen, auch wieder aufhören können, ſobald ihnen durch Zufall oder abſichtliche Anſtalten die Gelegenheit benommen wird, ſich wieder zu erzeugen (ein tröſtlicher Gedanke, auf dem die Ausrottung oder wenigſtens Verweiſung derſelben aus manchen Gegenden beruht, und von deſſen Wahrheit uns einige ſolche Gifte überzeugen, welche ſonſt ſehr gewöhnlich unter uns waren, aber jetzt durch weiſe Anſtalten unter den kultivirten Nationen ausgerottet ſind, z. B. das Peſtgift, das Ausſatzgift). Aber eben ſo gegründet iſt auch die Folge, daß durch eine neue Konkurrenz ungewöhnlicher Umſtände und Verderbniſſe im thieriſchen Körper auch noch ganz neue Gifte der Art hervorgebracht werden können, von denen die Welt bisher nichts wußte, und wovon uns leider das gelbe Fieber ein neueres Beiſpiel gibt.

Es gehört aber zur Wirkung aller dieſer Giftarten nicht blos (wie bei den andern) die Mittheilung oder Anſteckung von außen, ſondern auch eine gewiſſe Dispoſition oder Empfänglichkeit des Körpers, ſie aufzunehmen. Daher die merkwürdige Erfahrung, daß manche Menſchen ſehr leicht, manche ſehr ſchwer, manche gar nicht ſo vergiftet werden können, ja daß manche dieſer Gifte nur einmal auf uns wirken können, weil durch eine Vergiftung die ganze fernere Empfänglichkeit dafür auf immer aufgehoben wird, wie wir ſolches bei dem Blattern- und Maſerngift wahrnehmen.

Die Mittheilung ſelbſt kann zwar ſcheinbar auf ſehr

Digitized by Google

mannigfaltige Art geschehen; aber immer reducirt sie sich auf den einfachen Grundsatz: Es gehört durchaus unmittelbare Berührung des Gifts selbst dazu, wenn es sich mittheilen soll. Nur muß man dieß so verstehen: diese unmittelbare Berührung des Gifts kann sowohl an dem Körper des Kranken, als auch an einem andern Körper geschehen, mit dem sich das Gift verbunden, oder an dem es sich angehängt hat, z. B. abgesonderte Theile des Kranken, Ausleerungssäfte, Kleidung, Meubles u. dgl. Nur äußerst wenige Gifte dieser Art haben die Eigenschaft, sich auch in der Luft aufzulösen, z. B. das Blatterngift, Maserngift, Faulfiebergift; aber diese Luftauflösung bleibt nur in der Nähe des Kranken giftig, oder, mit andern Worten, nur die nahe Atmosphäre des Krqnken ist ansteckend. Wird sie aber durch mehr zudringende Luft vermischt und verdünnt, so geht es ihr wie jeder Giftauflösung (z. B. Auflösung des Sublimats in Wasser), sie hört am Ende auf, giftig zu wirken, d. h. in die Entfernung kann das Gift durch die Luft nicht fortgetragen werden.

Die Grundsätze, wonach sich der Mensch überhaupt vor Ansteckung von jeder Art schützen kann, sind folgende:

1) Die Hauptsache ist: größte Reinlichkeit; denn durch die äußere Oberfläche werden uns die meisten Gifte dieser Art mitgetheilt, und schon wirklich mitgetheilte Gifte wurden durch Reinigungen wieder häufig entfernt, ehe sie noch uns wirklich eigen wurden. Dahin ist zu rechnen: das öftere Waschen, Baden, Ausspülen des Mundes, Kämmen, der öftere Wechsel der Wäsche, Kleider, Betten.

2) Man sorge für reine Luft im Zimmer, für öftern

Digitized by Google

Genuß der freien Luft und mache sich fleißig körperliche Bewegung.

3) Ein guter Muth und Heiterkeit der Seele erhält am besten die gegenwirkende Kraft des Körpers. Besonders bei herrschenden Faulfiebern ist dieß ein Hauptgegenmittel, und daher dann auch ein gutes Glas Wein zu empfehlen.

4) Besonders vermeide man alle nähere Berührung mit Menschen, die man nicht genau kennt; vorzüglich die Berührung mit Theilen, die gar keine oder eine äußerst feine Oberhaut haben, z. B. verwundete Stellen, Lippen, Brustwarzen, Zeugungstheile, wodurch die Einsaugung am schnellsten geschehen kann; aber auch die Berührung solcher Substanzen, welche den Ansteckungsstoff von Andern an sich tragen können, z. B. der eben gebrauchten Trinkgläser, Hemden, Unterkleider, Handschuhe, Tabakspfeifen, Sekrete u. dgl.

5) Wenn ansteckende Krankheiten an einem Orte herrschen, so sollte man nie nüchtern ausgehen, — weil man nüchtern am leichtesten von außen einsaugt, — sondern immer vorher etwas genießen oder, wenn man es gewohnt ist, eine Pfeife Tabak rauchen.

Was nun die einzelnen Ansteckungsgifte betrifft, so ist keines fürchterlicher, verabscheuungswürdiger als

1) Das venerische Gift.

Die neueren Zeiten sind es erst, in denen dieses Gift bekannt und verbreitet worden ist, das Gift, das den Menschen schon im Werden verdirbt, die künftigen Generationen heimsucht und die heiligsten Bande der Menschheit, die Ehen, zerstört. Das Gift ist schleichend, nicht gleich mit heftigen Symptomen auftretend. Man kann

Digitized by Google

ſchon völlig vergiftet ſeyn, ohne es ſelbſt zu wiſſen, woher die üble Folge entſteht, daß man es gewöhnlich erſt recht allgemein und tief einwurzeln läßt, ehe man die nöthigen Mittel dagegen anwendet, und auch wohl noch Andere vergiftet, ohne es zu wollen oder zu wiſſen. Eben deßwegen kann man auch oft nicht einmal ganz gewiß ſeyn, ob man völlig hergeſtellt iſt oder nicht, und muß oft ſein ganzes Leben in dieſer tödtlichen Ungewißheit zubringen. Und iſt es dann zu ſeiner ganzen Höhe gelangt, welche abſcheuliche Zerſtörungen richtet es im menſchlichen Körper an! Scheusliche Geſchwüre bedecken den ganzen Körper, die Knochen werden zernagt, ganze Theile ſterben ab, Naſen- und Gaumenknochen gehen verloren, und mit ihnen Wohlgeſtalt und Sprache; die peinlichſten Schmerzen im Mark der Knochen foltern den Unglücklichen, beſonders des Nachts, und verwandeln die Zeit der Ruhe in die qualvollſte Tortur.

Die Erſcheinungen der Krankheit ſind folgende: Kurz nach der Berührung mit einer unreinen Perſon (gewöhnlich innerhalb 4 Wochen) entſtehen an der Berührungsſtelle kleine Geſchwüre, die ſpeckig ausſehen und nicht heilen wollen, oder Warzen und kleine Fleiſchauswüchſe oder Entzündung oder ein Ausfluß von Schleim oder Anſchwellungen, Schmerzen und Verhärtungen der Drüſen in der Nähe. Wenn ſolche Erſcheinungen vorkommen, dann iſt man ſchon vergiftet, obwohl nur erſt örtlich; aber es iſt ſehr nöthig, daß man ſich ſogleich einem geſchickten Arzte (keinem Charlatan oder Barbierer) anvertraue, damit das Gift gedämpft werde, ehe es noch in die ganze Säftemaſſe übergeht und allgemeine Vergiftung wird.

Schon ein höherer Grad der Krankheit iſt es, wenn

Digitized by Google

auch an entfernten Theilen die Drüſen anſchwellen, Ausſchläge von verſchiedener Geſtalt oder Geſchwüre oder Fleiſchwarzen entſtehen, insbeſondere, wenn der Gaumen und Zapfen weh zu thun, die Augen ſich zu entzünden, oder an der Stirn immer rothe, grindige Flecken aufzufahren anfangen; dann iſt ſchon der ganze Körper von dem Gifte durchdrungen.

Zur Verhütung der veneriſchen Vergiftung ſind folgende Regeln zu beobachten. Am ſicherſten iſt, jeden Umgang mit dem anderen Geſchlecht zu vermeiden. Da es einen Zuſtand der veneriſchen Krankheit geben kann, der äußerlich durch gar nichts zu erkennen iſt, ſo folgt daraus, daß man nie ſicher ſeyn kann, angeſteckt zu werden. Schon das Küſſen iſt ſehr gefährlich. Es iſt daher ein höchſt unangenehmer Gebrauch, wenn Kinder von jedem Vorübergehenden auf der Straße geküßt werden.

Gefährlich iſt's, ein Hemd, Unterkleid anzuziehen, ſich eines Betts, das kurz vorher eine andre Perſon gebraucht hat, zu bedienen ꝛc. Daher muß man in Gaſthöfen entweder unter ſeinen Augen die Betten weiß überziehen laſſen oder ſich ganz angezogen nur oben darauf legen. Eben ſo darf man nichts in den Mund nehmen, was kurz vorher ein Andrer im Munde hatte, z. B. Tabakspfeifen, Blaſeinſtrumente, Trinkgeſchirre, Löffel u. ſ. w.

Auf Abtritten muß man ſorgfältig jede Berührung der Gegend mit den Zeugungstheilen vermeiden, wo vielleicht kurz zuvor ein Anderer, Angeſteckter ſaß. Eben ſo viel Vorſicht iſt bei dem Gebrauch öffentlicher Klyſtierröhren und andrer Inſtrumente nöthig.

Sehr wichtig und großer Aufmerkſamkeit werth iſt auch die Mittheilung durch die Brüſte. Eine veneriſche Amme kann das Kind, und eben ſo ein veneriſches Kind

Digitized by Google

die Amme vergiften. Es muß alſo jede Amme, vorzüglich in großen Städten, erſt genau unterſucht werden. Ein Gleiches iſt es mit den Weibern, die man zum Ausſaugen der Milch an manchen Orten braucht.

Von ſelbſt verſteht ſich Vorſicht der Geburtshelfer und Hebammen bei ihren Handthirungen.

2) Das Blattern- und Maſerngift.

Dieſe Anſteckungsſtoffe zeichnen ſich dadurch aus, daß ſie immer eine fieberhafte Krankheit und einen Hautausſchlag erregen; dort entſtehen eiternde Puſteln, hier kleine rothe Flecken.

Man kann dieſe Gifte ſehr leicht von ſich abhalten, wenn man die Berührung des Gifts vermeidet, alſo entweder die Berührung des Kranken und ſeiner abgeſonderten Theile oder ſolcher Dinge, die er angerührt hatte, oder ſeiner nahen Atmoſphäre. Denn, daß das Blattergift in große Entfernung durch die Luft fortgetragen werden und anſtecken könne, iſt eine längſt widerlegte Sache. Es iſt folglich auch gewiß, daß beide Krankheiten nicht den Menſchen nothwendig ſind, daß man ſie vermeiden und, wenn dieß allgemein geſchieht, völlig ausrotten kann. Dazu gibt es nur ein Mittel: die Inokulation, eine Erfindung des engliſchen Arztes Jenner. Es wird hier eine ſchwärende Blatter an der Stelle der Impfung, und am 8ten oder 9ten Tage ein ſo leichtes Fieber erregt, daß man es oft gar nicht bemerkt; die Wirkung dieſer unbedeutenden, durchaus gefahrloſen Krankheit iſt, daß man die Pockenkrankheit nachher nicht bekommt, wie ſolches nun Millionen von Beiſpielen unwiderſprechlich beweiſen. Auf dieſe Art kann es geſchehen, daß

Digitized by Google

bald die Blattern, wenigſtens in dem kultivirten Theile der Welt, völlig ausgerottet ſeyn werden.

3) Das Krätzgift,

d. h. der Stoff, der ſich von einem Krätzigen auf den Geſunden fortpflanzen und ihm die Krätze mittheilen kann.

Dieſes Gift theilt ſich nur durch unmittelbare, und zwar genaue Berührung mit. Man kann es alſo ſehr leicht vermeiden, wenn man die Berührung krätziger Perſonen oder ſolcher Dinge, die ſie an ſich getragen haben, vermeidet. Hauptſächlich aber kann die größte Reinlichkeit in Kleidung und Luft und öfteres Waſchen und Baden dieſe Krankheit verhüten; daher man ſie bei reinlichen Menſchen und vornehmen Ständen weit ſeltner findet. Iſt man aber genöthigt, mit ſolchen Patienten zu leben, und alſo nicht ganz ſicher, die Berührung zu vermeiden, ſo iſt öfteres Waſchen der Hände und des Geſichts mit Waſſer, worin in 2 Pfund 2 Loth Kochſalz und ½ Loth Salpeter aufgelöst worden, als ein ſehr kräftiges Präſervativmittel zu empfehlen.

4) Das Nerven- und Faulfieberkontagium.

Es kann ſich bei jedem Nerven- und Faulfieber, wenn es heftig wird, erzeugen und ſich dann nicht blos durchs Berühren, ſondern auch durch die nahe Atmoſphäre des Kranken mittheilen. Man vermeide daher die Annäherung ſolcher Kranken, wenn man kann. Iſt dieß aber nicht möglich, ſo beobachte man Folgendes: Man verſchlucke den Speichel nicht, ſolange man bei dem Kranken iſt; man ſtelle ſich nicht ſo, daß man den Athem desſelben auffängt, berühre ihn nicht, gehe nicht in Pelzen oder dicken wollnen Kleidern zu ihm (weil darin

Digitized by Google

das Ansteckungsgift am meisten haftet); man wechsle die Kleidung, wasche, spüle sich den Mund aus, sobald man von dem Kranken kommt; auch ist es sehr zuträglich, solange man da ist, immer einen Schwamm mit Weinessig vor Mund und Nase zu halten oder Tabak zu rauchen.

Dieses Gift wird aber meistentheils erst durch Unwissenheit und Vorurtheil der Menschen erzeugt, und man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen. Dieß geschieht am gewöhnlichsten und gewissesten dann, wenn recht viele Kranke zusammenliegen (daher werden in Lazarethen, Gefängnissen und Schiffen die unbedeutendsten Fieber leicht Faulfieber); wenn man die Luft im Krankenzimmer nicht erneuert; wenn man den Kranken recht in Federbetten einscharrt, und das Zimmer recht heizt; wenn man ihm gleich vom Anfange an Kraftbrühen, Wein, Branntwein, Fleisch zu genießen gibt, ihn nicht umkleidet und reinlich hält, und wenn man die innern Reinigungsmittel oder die baldige Hülfe eines vernünftigen Arztes versäumt. Durch Alles dieß kann ein jedes Fieber zu einem Faulfieber gemacht, oder, was dasselbe ist, das Fäulnißgift in einer Krankenstube erzeugt werden, womit alsdann ganze Städte vergiftet werden können.

5) Das Wuthgift.

Es erzeugt sich bei Menschen und Thieren, welche die Wuth oder Wasserscheu haben. Es haftet vorzüglich an dem Speichel und kann nie durch die Luft, nicht einmal durch bloße Berührung mitgetheilt werden, sondern es gehört immer dazu, daß es entweder in eine Wunde (z. B. beim Biß) oder auf Theile mit sehr zar-

Digitized by Google

ter Oberhaut (z. B. Lippen, Genitalien) gebracht werde. Man kann es daher durch Vermeidung dieser Applikation sehr gut von sich abhalten. Durch Entfernung unnöthiger Hunde wird auch die Gefahr gemindert; denn, je mehr deren existiren, desto häufiger kann dieses Gift erzeugt werden. Den Hunden gebe man immer genug zu trinken, lasse sie den Geschlechtstrieb befriedigen und nicht zu schnell aus Hitze in Kälte oder umgekehrt übergehen. Man beobachte und separire jeden Hund wohl, der mit einemmale anfängt nicht zu saufen, ein ganz ungewöhnliches Betragen anzunehmen, seinen Herrn nicht zu kennen, heiser zu bellen, und man gehe jedem, der verdächtig aussieht, aus dem Wege.

Die Wirkung dieses furchtbaren Gifts ist, daß man nach längerer oder kürzerer Zeit auch die Wuth und Wasserscheu bekommt und daran unter den schrecklichsten Konvulsionen stirbt. Zur Verhütung des Ausbruchs der Wasserscheu, wenn man gebissen wurde, dient Folgendes: Die Wunde muß sogleich mit Salzwasser ausgewaschen, sodann geschröpft, und das Einschneiden und Aussaugen so oft wiederholt werden, bis gar kein Blut mehr herauskommt. Hierauf wird sie mit dem glühenden Eisen oder mit Pulver, das man darin abbrennen läßt, ausgebrannt und dann 7 bis 12 Wochen durch Digestivsalbe, mit Kanthariden verschärft, in starker Eiterung erhalten. Die Belladonna, innerlich genommen, wird für das bewährteste Mittel, wozu aber der Rath eines Arztes nöthig ist, gehalten. Es ist auch von Wichtigkeit, daß man in den ersten drei Wochen Einreibungen von Merkurialsalbe im Umfang der Wunde mache und auf dieser Stelle noch wenigstens ein Jahr lang ein Fontanell erhalte.

Digitized by Google

6) Es gibt auch noch einige Ansteckungsgifte, die nicht allemal, sondern nur unter gewissen Umständen bei manchen Krankheiten entstehen. Diese Krankheiten sind: der Skorbut, der Krebs, der Kopfgrind, die Ruhr, die Lungensucht, die Gicht, der fieberhafte Friesel. Diese Krankheiten sind keineswegs immer ansteckend; aber sie können es werden, wenn sie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein fauliger Zustand sich damit verbindet. Hier ist also immer Vorsicht zu empfehlen, und wenigstens der genaue Umgang mit solchen Kranken, d. h. Zusammenwohnen, Zusammenschlafen, das Tragen ihrer Kleider u. dgl., zu vermeiden.

Anhang.

Hausmittel; ihr Gebrauch in Krankheiten.

In jedem Hause gibt es eine Menge von Dingen, die sich in Krankheiten als Arzneimittel gebrauchen lassen. Die meisten Menschen wissen das nicht oder wissen sie nicht anzuwenden und sind dadurch häufig bei großer Entfernung eines Arztes oder der Apotheke in der größten Verlegenheit. Die Zeit der Hülfe geht, während man jene herbeizieht, verloren, während die Kenntniß der passenden Hausmittel vielleicht das Leben des Kranken gerettet hätte. Es ist daher eine Pflicht für den Arzt, solche Kenntnisse zu verbreiten, nicht, um Pfuscher zu bilden, sondern, um in leichten oder auch in gefährlichen Fällen, wo oft eine halbe Stunde Verzug über das Leben entscheiden kann, die Mittel zu finden, die in jedem Hause vor den Augen liegen, ohne daß man sie zu benützen versteht.

Digitized by Google

Eines der vortrefflichſten Mittel iſt gewiß

Der Zucker.

Mannigfaltig ſind ſeine Kräfte, und vielfach ſeine Anwendung in mancherlei Zufällen.

Zucker iſt eines der beſten kühlenden Mittel. Nach Erhitzung des Körpers iſt nichts beſſer, als 2 Loth Zucker, in einem Glas Waſſer aufgelöst, zu trinken. Eben ſo in Fiebern und hitzigen Krankheiten, bei Katarrhen; beſonders auch nach heftigen Affekten, nach Schrecken, Aerger, Zorn, wo er noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. — Auch kann er als Zuſatz zu erhitzenden Dingen deren erhitzende Kraft vermindern; z. B. Kaffee, mit viel Zucker getrunken, iſt weniger erhitzend, als ohne denſelben.

Zucker löst ſehr gut den Schleim auf. Es iſt ein Vorurtheil, daß Zucker Schleim macht; er thut dieß blos bei ſehr häufigem, lange fortgeſetztem Gebrauche durch Schwächung, die er endlich dem Magen zuziehen kann. Aber ſeine nächſte Wirkung iſt auflöſend; daher bei Verſchleimungen des Magens, der Bruſt, bei Katarrhen, Röcheln, Huſten mit fehlendem Auswurf nichts heilſamer iſt, als die eben angegebene Zuckerauflöſung zu trinken. Zucker reinigt den Magen und Darmkanal und purgirt, wenn man ihn reichlich nimmt. Er dient daher bei allen Ueberladungen und Unreinigkeiten des Magens. Nach einer zu ſtarken Mahlzeit kann man durch 2 Loth Zucker, in Waſſer aufgelöst, häufig alle Beſchwerden vergehen ſehen.

Zucker befördert, wie jedes Salz, die Verdauung durch ſeinen Reiz. Man kann eben ſo gut die Speiſen mit

Digitized by Google

Zucker als mit Kochsalz salzen und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen.

Der Weineſſig

iſt ein vielfach nützliches Mittel. Bei allen Vergiftungen von betäubenden Subſtanzen, Opium, Schierling, Belladonna, Bilſenkraut iſt das kräftigſte Gegengift: viel Eſſig zu trinken und äußerlich auf Kopf und Magengegend Eſſig aufſchlagen zu laſſen. — Bei Ohnmachten iſt es beſſer, ſtatt aller anderen Riechſalze und Riechwaſſer, Eſſig vor die Naſe zu halten und mit Eſſig Schläfe, Geſicht, Hände und Füße zu waſchen. — Bei allen fauligen Krankheiten, oder wo irgend üble Dünſte im Zimmer entſtehen, iſt nichts beſſer, als fleißig mit Weineſſig zu ſprengen (aber nicht, wie man gewöhnlich thut, ihn auf glühende Kohlen oder den heißen Ofen zu ſpritzen, wodurch der Dunſt ungeſund und ſchädlich wird). — Bei allen Fiebern mit vieler Hitze, bei Blutſtürzen iſt Waſſer, mit etwas Weineſſig vermiſcht, ein ſehr gutes Getränk.

Seife, Holzaſche, Lauge.

Dieſe Körper haben ihre Kräfte von dem Laugenſalze. Man kann deßwegen Seifenwaſſer mit Nutzen bei der Arſenikvergiftung und Sublimatvergiftung gebrauchen, doch ſo, daß immer in großer Menge Milch dazwiſchen getrunken wird. Auch bei Krätze und andern hartnäckigen Ausſchlägen ſind ſie ſehr dienliche Mittel, wenn man die Stellen recht fleißig damit lauwarm abwaſcht. Beſonders ein ſtarkes Seifenwaſſer paßt hiezu.

Digitized by Google

Milch.

Bei jeder Vergiftung mit scharfen, besonders mineralischen Substanzen ist Milch das Hauptmittel. Hier muß der Kranke immer so viel Milch trinken, daß er im eigentlichsten Verstande überläuft; auch müssen Umschläge davon auf den Unterleib gemacht werden.

Rahm, Butter, Oel.

Als milde Fettigkeit ist Rahm und Butter von mannigfaltigem Nutzen; nur muß letztere frisch geschlagen seyn: denn, sobald ein Fett alt oder ranzig wird, hört es auf, ein linderndes und reizmilderndes Mittel zu seyn; es wird vielmehr reizend, so daß man mit recht ranzigem oder geröstetem Fett die Haut so gut wie mit spanischen Fliegen entzünden und den Magen zum Brechen reizen kann. Auch darf sie zu solcher Anwendung nicht gesalzen seyn. Rahm und Butter sind sehr gut in der Geschwindigkeit anstatt jeder erweichenden Apothekersalbe äußerlich anzuwenden, in allen den Fällen nämlich, wo innere Schmerzen, Krämpfe, Zusammenschnürungen (z. B. Nachwehen, Blasenkrämpfe, Urinverhaltung), heftige Anspannungen der Faser zu besänftigen sind. Man reibt Butter oder auch Oel lauwarm und lange ein; es wird dann ziemlich dasselbe thun, was die meisten Apothekersalben von erweichender Art. — Folgende Brandsalbe ist in allen Fällen von Verbrennung, besonders mit aufgezogener Oberhaut, als das geschwindeste und beste Mittel zu empfehlen. Es ist von größter Wichtigkeit, die grausamen Schmerzen, besonders bei empfindlichen Kindern oder bei großen verbrannten Oberflächen, gleich und wirksam zu lindern; denn es sind Beispiele bekannt, wo durch Verspätung schleuniger Hülfe oder

Digitized by Google

dadurch, daß man gar aus Unwiſſenheit Branntwein, Seife und reizende Mittel auflegte, die fürchterlichſten Schmerzen, die heftigſten Zuckungen und dadurch der Tod erfolgten. In dieſen Fällen iſt folgende Salbe in jedem Hauſe geſchwind zu bereiten und auch vom ſchnellſten Erfolg. — Man miſche zu gleichen Theilen gutes Baumöl (Oliven- oder Provencer-Oel, in Ermangelung deſſen auch friſches Leinöl), Eiweiß und Rahm (den fetten Theil der Milch) unter einander, beſtreiche damit recht dick leinene Lappen und bedecke damit alle verbrannte Stellen. Recht oft müſſen die Lappen wieder abgenommen und von Neuem beſtrichen werden.

Bei Vergiftungen (mit Arſenik, Blei ꝛc.) iſt der innere Gebrauch des Oels oder auch der Butter, in warmem Waſſer aufgelöst, nicht genug zu empfehlen. Er kann mit dem Milchtrinken verbunden werden, ſo daß man etwa alle Viertelſtunden eine halbe Taſſe genießt. Das beſte Oel zum mediciniſchen Gebrauche iſt das, was am friſcheſten und kalt ausgepreßt iſt; übrigens ſind die fetten Oele ſich ziemlich gleich, doch ſind das Mandelöl, Mohnöl und Leinöl zu obiger Benutzung am beſten.

Bei dem Stich der Bienen, Weſpen und anderer ähnlichen Inſekten gibt es kein zuverläſſigeres und ſchnelleres Mittel, als die Stelle ſogleich eine Viertelſtunde lang mit Oel zu reiben. Sogar beim Biß giftiger Ottern und Schlangen iſt gleich anfangs (ehe man andere Hülfe erhält) das beſte Mittel, wenn man nicht allein die Stelle des Biſſes, ſondern das ganze Glied anhaltend mit warmem Oele reibt.

Ferner iſt Oel ein ſchätzbares Mittel bei allen heftigen Reizen des ganzen Darmkanals, bei Magenkrämpfen, Koliken, krampfhafter Leibesverſtopfung, ſelbſt auch

Digitized by Google

bei Diarrhöen und Ruhr. Einige Löffel Süßmandelöl oder 1 Loth Wallrath oder eine Emulsion davon stillen die heftigste Kolik; so auch heftige Fieber mit Reiz und Auftreibung des Unterleibs.

Den Wurmreiz und Krämpfe davon besänftigt nichts mehr, als Oel. Beim Wurmfieber ist das Oel das einzige anwendbare Mittel; auch befördert es sehr die Wirkung anderer wurmtreibenden Mittel.

Bei Steinschmerzen, Blasenkrämpfen, Urinverhaltung leisten Oele schnelle und vollkommene Hülfe; Gleiches gilt von Gallensteinen und davon erregten Leberkrämpfen und Koliken.

Bei Brustkrämpfen leistet das Einreiben des Oels viel, ja selbst bei krampfhaften und reizenden Lungenhusten ohne Auswurf und solchen Bluthusten, innerlich und äußerlich.

Ansteckende Krankheiten, wie die Pest (vielleicht auch die Lustseuche in ihrem Beginn), wurden schon durch Reibungen des Körpers mit Oel geheilt.

Gegen Kontrakturen, Steifigkeiten, leisten wiederholte Einreibungen mit Oel das Meiste. Bekannt ist ihre wohlthätige Wirkung nach starken Strapazen und im Alter. Daher ihr Gebrauch bei den Bädern der Alten. Man kann hier die wohlriechenden ätherischen Oele mit verbinden.

Bei heftigen Nachwehen ist Oel (frisch ausgepreßtes Mandelöl, rein oder in Emulsion alle 3 Stunden 1 Eßlöffel voll genommen) ein vortreffliches Mittel und dem verdächtigen Opium gewöhnlich vorzuziehen. Ein bis zwei Grane Bilsenkrautextrakt, zu jeder Gabe gesetzt, verstärkt die Wirkung.

Wallnußöl und Wallnußkerne, womit man Flech-

ten oder Schwindflecken täglich mehrmal reibt, heilen dieſe.

Gegen krankhafte Aufreizung der Geſchlechtstheile iſt das Oel ſehr zweckmäßig, örtlich angewandt.

Unter den Oelen iſt das leicht verdaulichſte das friſch gepreßte Mohnöl; Leinöl und Mandelöl erſchlaffen am ſtärkſten. Das Olivenöl iſt reizend und ſchwerverdaulich. Fette, wie Kakaobutter und Wallrath, auch das Wachs (mit Eigelb) werden am beſten ertragen auf ſehr empfindlichen Flächen, wie bei der Ruhr, bei genommenen ätzenden Giften.

Mit Hafenfett kann man am beſten die Froſtbeulen kuriren, wenn man nämlich bei Eintritt des Winters die erfrornen Theile früh und Abends damit reibt, auch ſie die Nacht hindurch damit belegt, z. B. wenn es die Hände ſind, in Handſchuhen ſchläft, die mit dem Fett ausgeſtrichen ſind (vergl. II. Thl.). Das Haſenfett beſitzt eine eigene reizende Kraft; daher es auch mit Nutzen beim Kropf in den Hals eingerieben wird.

Hafergrütze, Gerſtengraupen.

Man kocht einen dünnen Schleim mit Waſſer davon ab, wobei es aber beſſer iſt, ſie nicht klar zu ſtoßen, weil ſonſt zu viel mehlige und grobe Theile aufgelöst werden. Ein ſolcher Hafer- oder Graupenſchleim iſt von mannigfaltigem Nutzen beim Huſten, bei Durchfällen, krampfhaftem Erbrechen, bei Koliken, Magenkrämpfen, ſchmerzhaftem Uriniren, bei der Ruhr, auch zu Klyſtieren.

Das Klyſtier.

Es gehört unter die wichtigſten und allgemeinſten Hausmittel. Zu einem gewöhnlichen Klyſtier braucht man

Digitized by Google

nichts weiter zu nehmen, als 2 Eßlöffel voll Hafergrütze oder Graupen oder Leinſamen und eben ſo viel Chamillenblumen oder Hollunder- (Flieder-) Blumen (welche aber auch, wenn ſie nicht zu haben wären, ohne Bedenken wegbleiben können); dieß kocht man mit 4 Taſſen voll Waſſer ab und ſetzt ſodann 2 bis 3 Eßlöffel Leinöl oder Baumöl (oder ein anderes) und 2 Theelöffel Kochſalz hinzu. Sind es kleine Kinder, ſo nimmt man von Allem nur die Hälfte und ſtatt des Salzes eben ſo viel Zucker. Die Anwendung geſchieht freilich am beſten durch eine Spritze, und es ſollte in jeder guten Haushaltung ein ſolches Inſtrument vorhanden ſeyn. In Ermangelung derſelben aber und in der Geſchwindigkeit dient auch eine Rinds- oder Schweinsblaſe, an die man ein Röhrchen, z. B. die hörnerne Spitze einer Tabakspfeife, bindet. Bei der Einfüllung iſt zu bemerken, daß die Flüſſigkeit nur ganz lau (wie etwa friſch gemolkene Milch) ſeyn darf, und daß man nach dem Einfüllen alle Luft, die oben über der Flüſſigkeit ſteht, herausdrücken muß. Die Applikation ſelbſt kann jeder Menſch machen. Sie beſteht darin, daß ſich der Kranke auf die rechte Seite legt, und man nun das vorher mit Oel beſtrichne Röhrchen 1 bis 2 Zoll weit in den Maſtdarm vorſichtig einſchiebt, ſodann mit der linken Hand das Röhrchen feſt hält und mit der rechten den nöthigen Druck gibt.

Dieß Mittel iſt eins der ſicherſten und wohlthätigſten Hausmittel, das in ſehr vielen Krankheiten, wo nicht Hülfe, doch wenigſtens Erleichterung ſchafft. Vorzüglich nützlich iſt es bei Kinderkrankheiten, wo man oft gar nichts weiter nöthig hat, und wo man Krämpfe und Nervenzufälle dadurch verhüten, ja ſelbſt heben kann, bei Verſtopfung des Stuhlgangs und ihren Folgen, bei

Digitized by Google

Koliken, Krämpfen, hartnäckigem Erbrechen, Rückenschmerzen, im Anfange hitziger Fieber.

Das Waſſer.

Kaltes Waſſer iſt ein Hauptmittel bei den meiſten Verletzungen, auch bei Verbrennungen ohne Verluſt der Oberhaut. Macht man gleich von Anfang an fleißig kalte Umſchläge, die, ſo oft ſie warm werden, wieder erneuert werden müſſen, ſo verhütet man Geſchwulſt, Blutunterlaufen, Entzündung und manche üble Nachfolgen von Schwäche. Bei Verbrennungen iſt es am beſten, den ganzen Theil in eiskaltes Waſſer zu ſtecken und ſo lange darin zu laſſen, bis aller Schmerz aufhört. — Auch iſt es, äußerlich aufgeſchlagen, ein gutes Mittel gegen Verblutungen.

Lauwarmes Waſſer iſt eines der allgemeinſten Beſänftigungsmittel, ſowohl innerlich als äußerlich angewandt. Innerlich (wozu man es am beſten mit etwas Meliſſe oder Flieder- oder Chamillenblüthen abbrüht und als Thee trinken läßt) kann es bei allen Krämpfen des Magens, der Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfweh aus dem Magen mit Nutzen angewandt werden. Aeußerlich wird es am häufigſten in der Form von Bädern, beſonders als Fußbad, benützt. Dieſes dient vorzüglich bei Kopfſchmerzen, Schwindel, Ohrenbrauſen, Betäubung, heftigen Anfällen von Engbrüſtigkeit oder Erſtickung, Bruſtſchmerzen, Magenkrämpfen, Koliken, Rückenſchmerzen; nach Erkältung und bei heftigem Antrieb des Blutes nach Kopf und Bruſt; auch bei Unterdrückung, ſchmerzhaften und krampfhaften Zufällen der weiblichen Periode. — Nur beim fließenden Schnupfen iſt es nicht rathſam. Ueberhaupt muß es immer mit Vor-

Digitized by Google

ſicht und Beobachtung folgender Regeln gebraucht werden. Nimmt man es nämlich zu warm oder zu lange, ſo kann es, ſtatt zu beruhigen, erhitzen und reizen. Die Regel iſt alſo die: Das Waſſer wird mit 2 Handvoll Kochſalz vermiſcht oder in dringenden Fällen mit 2 Loth geſtoßenem Senfſamen abgekocht und nur ganz lau (d. h. wie friſchgemolkene Milch oder ſo, daß, wenn man mit den Füßen hineinfühlt, man die Wärme nur wenig empfindet) genommen. Man ſetzt die Füße bis an die Waden hinein, bleibt nur eine Viertelſtunde lang darin, läßt ſie dann mit einem wollnen Tuche abreiben und vermeidet darauf alle Erkältungen derſelben, daher es am beſten iſt, wenn man ſich gleich nachher zu Bette legt.

Leinſamen und Leinkuchen.

Sie ſind da zu gebrauchen, wo man erweichende Umſchläge nöthig hat, z. B. zur Erweichung entzündlicher Verhärtungen, bei innern Schmerzen und Krämpfen. Man läßt zerſtoßenen Leinſamen oder Leinkuchen nebſt etwas Fliederblumen mit Milch abkochen, ſo daß es ein dicker Brei wird; dieſen ſchlägt man in Leinwand ein, drückt die Feuchtigkeit heraus und legt ihn lauwarm über.

Auch kann man von Leinſamen einen heilſamen Thee bereiten, wenn man einen Eßlöffel voll ganzer Leinſamen mit 4 Taſſen kochenden Waſſers aufbrühen läßt und des Geſchmacks wegen einige Tropfen Citronenſaft zu jeder Taſſe tröpfelt. Dieſer Thee dient bei krampfigem trocknem Huſten, beim Bluthuſten, bei Koliken, beſonders bei Nierenſchmerzen, Urinbrennen und erſchwertem Urinabgang.

Digitized by Google

Senf, Meerrettig, Pfeffer.

Senf und Meerrettig dienen hauptsächlich zur Bereitung des so nützlichen Senfpflasters, welches bei heftigen Kopf- und Zahnschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, Brust- und Magenkrämpfen, Engbrüstigkeit, Erstickung, Leib- und Rückenschmerzen eines der schnellsten Erleichterungsmittel ist, ja in manchen dringenden Fällen, z. B. bei schlagflußartigen Zufällen und Bruststickungen, das Leben retten kann. — Es wird so bereitet: Man stößt 2 Loth Senfsamen, mischt einen Eßlöffel geriebnen Meerrettig und so viel Sauerteig und ein wenig Essig dazu, so daß es eine pflasterartige Masse wird; diese streicht man auf Leinwand in der Größe einer Hand und legt sie entweder auf den Oberarm oder auf die Wade. Man läßt es nicht länger liegen, als bis der Kranke anfängt ein beträchtliches Brennen zu empfinden, oder die Haut roth wird. Hierauf nimmt man es weg und wascht mit warmem Wasser die auf der Haut zurückgebliebenen Theile des Teiges ab. Sollten hinterdrein noch heftige Entzündung und Schmerzen entstehen*), so ist das beste Besänftigungsmittel, süßen Milchrahm oder frisch geschlagne Butter darauf zu streichen. — Sollte der Fall dringend und eine sehr schnelle Wirkung des Mittels nöthig seyn, so braucht man nur geriebenen Meerrettig auf die Haut zu binden, welcher in wenig Minuten ein sehr heftiges Brennen erregt.

Der Pfeffer ist besonders als eines der besten magen-

*) Dieß kann man verhindern, indem man das Pflaster in die Leinwand einschlägt; nur in sehr dringenden Fällen geht dieß nicht an, weil die Wirkung dadurch erlangsamt wird. Der Verfasser.

Digitized by Google

stärkenden Mittel zu empfehlen, nur nicht gestoßen, weil er dann zu sehr erhitzt. Morgens nüchtern 8 bis 10 ganze weiße Pfefferkörner zu verschlucken und dieß Monate lang fortzusetzen, ist eine der besten magenstärkenden Kuren bei langwierigem Mangel des Appetits, Blähsucht, langsamer Verdauung, anhaltender Magenverschleimung u. dgl.*)

Wein, Branntwein.

Wein ist das größte Stärkungs- und Belebungsmittel und kann daher bei großer Schwäche, Ermüdung, Traurigkeit, bei Ohnmachten oder Krankheiten von Schwäche am schnellsten die Kräfte heben. Doch ist die Anwendung in Krankheiten immer etwas mißlich und darf nicht ohne des Arztes Bestimmung gemacht werden. Nur allein bei Ertrunknen, Erfrornen, Erstickten u. dgl. kann man immer, wenn sie wieder zu schlucken anfangen, etwas Wein einflößen. — In Fällen, wo man Bedenken trägt, Wein trinken zu lassen, kann man doch Hände, Füße und Gesicht damit waschen, welches auch ungemein stärkt.

Bei äußerlichen Quetschungen und Stößen ist das Waschen mit Wein sehr gut; sind Kinder stark gefallen, so ist räthlich, den ganzen Körper mit warmem Wein zu waschen, weil sonst der Grund zum Auswachsen oder zu einer andern Krankheit dadurch gelegt werden kann. So ist auch das tägliche Waschen mit lauwarmem Wein

*) Ohne einen gewissenhaften Arzt vorher befragt zu haben, sollte man dieß doch nie thun. Die Magenübel hängen so häufig mit anderen krankhaften Zuständen zusammen, gegen welche Pfeffer nichts ausrichtet.

Der Verfasser.

Digitized by Google

für Kinder von Nutzen, welche Anlage zur engliſchen Krankheit zeigen und das Laufen nicht lernen wollen.

In Ermangelung des Weins kann Branntwein, mit 4 Theilen Waſſer vermiſcht, zu dieſen Abſichten benutzt werden.

Chamillenblumen — Hollunder- (Flieder-) Blumen — Majoran — Krauſemünze — Pfeffermünze — Meliſſen — Malven.

Dieſe Kräuter ſollten in jedem Hausgarten ſtehen, in jeder guten Haushaltung trocken vorräthig ſeyn und wenigſtens in keinem Dorfe ganz fehlen, denn ſie ſind von mannigfachem, ſehr gutem Gebrauch: die Hollunderblüthen als Thee nach Erkältungen und bei Katarrhen, die Chamillen, Meliſſe, Krauſemünze, Pfeffermünze als Thee bei Krämpfen, Magenſchwächen, Ohnmachten, Schmerzen — die Malven bei Halsentzündung zum Thee und Gurgeln. — Auch dienen ſie alle äußerlich zu Umſchlägen und Kräuterkiſſen, bei Flüſſen, örtlichen Schmerzen, Rothlauf, Gicht, Krämpfen.

Wolle — Flanell — grünes Wachstuch

ſind die beſten, ſicherſten Mittel bei Flüſſen und Gichtſchmerzen.

Digitized by Google

Zweiter Theil.

Phyſiſche Erziehung des Menſchen

von ſeiner Entſtehung an bis zu ſeinem Ende.

Digitized by Google

Erster Abschnitt.

Sorge für das Leben der Ungebornen.

Nicht von der Geburt, sondern von dem Augenblick seiner Entstehung an ist der Mensch als ein lebendes Wesen zu betrachten, und die Sorge für seine Existenz und für sein gutes Gedeihen beginnt also mit dem Augenblicke der Empfängniß. Von da an muß sich die Mutter als die Werkstätte betrachten, in welcher ein neues Wesen gebildet und vervollkommnet wird. Nun hat sie neue Pflichten: alle Neigungen, alle Sorgen für ihren eigenen Körper müssen durch die Rücksichten auf das ihr anvertraute Pfand beschränkt und geleitet werden; sie muß auf alle Weise besorgt seyn, das Leben des Wesens, das sie in sich trägt, zu erhalten und seine unzeitige oder frühzeitige Geburt zu verhüten; sie muß ferner besorgt seyn, die Gesundheit sowohl des Leibes als der Seele des werdenden Geschöpfes zu fördern; sie muß Alles meiden, was das Leben, die Gesundheit und die regelmäßige Entwicklung desselben hindern oder stören könnte.

Alles dieses setzt voraus, daß die Frau weiß, daß sie schwanger ist, und es ist von großer Wichtigkeit, daß

Digitized by Google

sie recht bald das Vorhandenseyn dieses Zustandes erkenne.

Das einzige sichere Kennzeichen der geschehenen Empfängniß, der anfangenden Schwangerschaft ist das Ausbleiben der monatlichen Reinigung und das Anschwellen der Brüste. Doch gibt es hierin Ausnahmen. Die Reinigung erscheint zuweilen noch ein bis zwei Mal, bleibt aus, kommt aber dann noch einmal, oder sie zeigt sich nur sparsam und unordentlich. In allen solchen Fällen muß eine gewissenhafte Frau immer annehmen, daß sie schwanger sey.

Bei manchen sind auch Uebelkeiten in den Frühstunden oder auch Erbrechen Anzeigen der anfangenden Schwangerschaft. Einige haben eigenthümliche Anzeigen oder Empfindungen, die sie aber erst durch wiederholte Schwangerschaft kennen lernen. Besonders ist eine erhöhte kränkliche Empfindlichkeit oder eigene Verstimmung der Nerven gewöhnlich.

Sobald nun durch dergleichen Anzeigen auch nur die Möglichkeit einer Schwangerschaft sich andeutet, so sind während der ersten vier Monate, wo am leichtesten der Abgang der Frucht erfolgt, folgende Lebens- und Vorsichtsmaßregeln dringend zu empfehlen:

Alle heftige körperliche Bewegungen, besonders Tanzen, Springen, Reiten, Fahren (lange anhaltendes oder auf holperigen Wegen und in stoßenden Wagen), auch Anstrengungen beim Heben einer schweren Last sind sorgfältig zu vermeiden. Eben so alle heftige Gemüthsbewegungen; desgleichen der Genuß hitziger Speisen und Getränke, besonders des Champagner-, Burgunder-, Ungerweins, der Liqueure, auch der Mineralwasser; ferner alles feste Binden des Leibes durch Schnürbrüste, feste

Digitized by Google

Kleidungsstücke; auch das Baden, sowohl warmes als kaltes; endlich besonders der eheliche Umgang, wenigstens während der acht Tage, wo das Monatliche nach der Berechnung erscheinen sollte.

Gegen alle körperliche Beschwerden, die sich etwa einstellen, ist das beste Mittel, sich eine oder mehrere Stunden ruhig hinzulegen.

Das Wichtigste aber in dieser Zeit ist: die größte Aufmerksamkeit auf die etwa eintretenden Vorboten einer zu frühzeitigen Geburt und deren Verhütung, welche allerdings bei baldiger Aufmerksamkeit möglich ist.

Diese Anzeigen sind folgende: Es stellen sich Schmerzen im Kreuze oder im Unterleibe ein, leichte Schauer im Rücken, Schmerzen und Ziehen in den Lenden und Füßen, Zusammenfallen oder Schlaffwerden der Brüste und, wenn es weiter kommt, öfteres Drängen zum Wasserlassen. Bei diesen Erscheinungen läßt sich oft noch durch zweckmäßige Behandlung das Unglück der Frühgeburt verhüten und das Kind erhalten. — Weiterhin zeigt sich Blut, und dann ist selten noch Hülfe möglich. Die Frucht ist dann schon abgelöst und geht gewöhnlich den dritten Tag nachher ab. Doch läßt sie sich auch dann noch zuweilen erhalten.

Die zu diesem Zwecke wirksamsten Mittel sind folgende: Die Frau lege sich sogleich nieder und bleibe wenigstens drei Tage lang ruhig liegen, doch nicht in der Federhitze; sie vermeide eben so lange den Kaffee, das Fleisch, den Wein, das Bier, die Gewürze, überhaupt alles Erhitzende. Nur bei Schwächlichen ist Fleischbrühe zu erlauben. Ist Leibesverstopfung vorhan-

Digitized by Google

den, oder ist durch eine Ueberladung des Magens oder durch Aerger eine Anhäufung von Magen- oder Darmunreinigkeiten entstanden, so ist ein gelindes kühlendes Abführungsmittel nöthig. Das Hauptmittel aber ist ein mäßiger Aderlaß am Arme; denn es kann nicht anders seyn, als daß in den ersten drei Monaten durch das Ausbleiben der monatlichen Blutentleerung eine gewisse Vollblütigkeit entsteht, und eine Folge dieses zu starken Blutandrangs zur Gebärmutter ist — Frühgeburt. Oft ist auch Lebensschwäche der Mutter oder des Kindes Ursache des Absterbens oder der Frühgeburt. In diesem Fall haben tägliche Einreibungen von aromatischen und spirituösen Dingen in die Muttergegend und ins Kreuz öfters die beste Wirkung gethan. Ist mit der Schwäche, wie es oft geschieht, große Reizbarkeit und Neigung zu Krämpfen verbunden, so sind Bäder und Opium die besten Mittel. — Hiezu muß aber jederzeit der Rath eines Arztes zu Hülfe gezogen werden.

Die zweite Sorge ist: die Erhaltung der Gesundheit des werdenden Kindes, sowohl an Leib als an der Seele.

Jede Mutter bedenke wohl, daß Alles, was auf sie wirkt, oder was in ihr vorgeht, auch auf das Kind, das sie bei sich trägt, einwirkt. Jede lebhafte Freude der Mutter bringt lebhafte Bewegungen des Kindes hervor; ein heftiger Schrecken der Mutter kann das Kind augenblicklich tödten; Krankheiten der Mutter können auf das Kind übergehen. So gut aber wie das Schädliche, eben so gewiß läßt sich auch annehmen, daß das Gute und Heilsame von Mutter auf Kind übergehen könne, und es erhellt hieraus, daß eine Mutter Mittel in ih-

Digitized by Google

rer Gewalt hat, die Gesundheit und regelmäßige Entwicklung ihres ungebornen Kindes zu befördern.

Vier Punkte sind es, auf welche die Mutter während der Schwangerschaft einen wirksamen Einfluß ausüben kann.

1) Auf die gehörige Ausbildung des Körpers des Kindes. Diese wird hauptsächlich dadurch befördert, wenn die Mutter Alles vermeidet, was durch mechanischen Druck die freie Entwickelung hindern oder gar den Gliedern eine regelwidrige Gestalt und Lage geben kann: dahin gehört das feste Binden und Zusammenschnüren des schwangern Leibes, zu heftige körperliche Anstrengungen, Stöße, Fälle, Verletzungen. Daß das Tanzen während der Schwangerschaft mit hierher gehöre, braucht wohl kaum erinnert zu werden; es kann außer diesem Nachtheile noch viele andere nach sich ziehen.

2) Auf einen kräftigen Körper des Kindes. Er wird dadurch erhalten, wenn die Mutter Alles thut, wodurch sie ihre eigene Kraft und vorzüglich die des Nervensystems erhalten und stärken kann; denn Schwäche der Nerven ist es, woran vorzüglich die jetzige Generation leidet, und welcher man nicht bald genug entgegenarbeiten kann. Die besten Mittel hierzu sind: einfache Nahrung, täglicher Genuß der freien Luft, stärkende Bäder, regelmäßiger und hinreichender Schlaf, angemessene Bewegung, Heiterkeit und froher Muth, Vermeidung aller Ueberreizungen, sowohl des Körpers als der Seele durch den Genuß geistiger Getränke, des Kaffees, Thees, durch Tanzen, nächtliche Schwärmereien, durch zu starke Sinnesreizungen, Uebermaß im Genusse der physischen Liebe, Seelenaufregungen, heftige Leidenschaften, Gram, Kummer, Empfindelei u. dergl.

Digitized by Google

Leidet eine Mutter wirklich an Nervenschwäche oder an einer Nervenkrankheit, so ist es von hoher Wichtigkeit, ihr schon während der Schwangerschaft entgegen zu arbeiten; denn es ist nur zu gewiß, daß sich solche Nervenübel auf die Kinder fortpflanzen können. In solchen Fällen hat man durch den Gebrauch stärkender Einreibungen in den Unterleib und lauer nervenstärkender Kräuterbäder, Eisenbäder, selbst innerlicher Stärkungsmittel während der Schwangerschaft die trefflichsten Wirkungen auf das Kind beobachtet, so daß die Kinder in der Folge nicht die geringste Spur der mütterlichen Nervenschwäche zeigten.

3) Auch auf die Gesundheit der Seele des Kindes kann während der Schwangerschaft ungemein viel von Seiten der Mütter eingewirkt werden. Es sind hierher zu rechnen die vorherrschenden Neigungen, die Stimmung und Richtung der Seele, die Gemüthsart, das Temperament. Daß diese dem Menschen angeboren und also in seiner ersten Organisation begründet sind, das zeigt uns die tägliche Erfahrung. Wir sehen oft Kinder derselben Eltern und unter denselben Verhältnissen und Einflüssen aufgewachsen, dennoch von ganz verschiedener Gemüthsart und Neigung. Das eine Kind verräth schon frühzeitig Neigung zu List oder Schlauheit, das andere zur Sinnlichkeit, das dritte zum Streit, das vierte zum Stehlen; das eine hat von Natur eine heitere, das andere eine ernste, auch wohl gar eine traurige Gemüthsstimmung. — Es ist demnach kein Zweifel, daß die Neigungen, die Gemüthsstimmung der Mütter während der Schwangerschaft hierauf einen sehr großen Einfluß haben. Daher ist es eine Gewissenssache für Mütter, während der

Digitized by Google

Schwangerschaft möglichst alle vorherrschende böse Neigungen und Leidenschaften aus der Seele zu verbannen, alle Leidenschaftlichkeit und Heftigkeit zu unterdrücken und ihr Gemüth rein, heiter, sanft, nach dem Höhern gerichtet zu erhalten.

Endlich 4) kann auch auf die Mischung, auf die gute Beschaffenheit des Blutes und der übrigen Säfte des Kindes durch die schwangere Mutter gewirkt werden. Dieß geschieht durch reine, einfache (nicht zu künstlich zusammengesetzte), frische, nicht starkgewürzte, salzige, spirituöse Nahrungsmittel, durch den täglichen Genuß freier Luft, durch möglichste Reinlichkeit und durch Bewegung des Körpers. Wichtig ist in dieser Beziehung auch die Rücksicht auf vorhandene oder während der Schwangerschaft eintretende Krankheiten oder Schärfen der Mutter, namentlich der venerischen Ansteckung, deren Beseitigung während dieses Zustandes vom größten Einfluß auf die Gesundheit des Kindes ist.

5) Gewiß nicht unwichtig ist auch die in einigen Fällen wohl anwendbare Verhütung der zu übermäßigen Ernährung des Kindes im Mutterleib, da nämlich, wo das Becken der Mutter zu eng ist, und die Kinder, früheren Erfahrungen zufolge, zu stark genährt zur Welt kommen. Hier kann theils durch Mäßigkeit im Genuß der Nahrungsmittel, besonders der sehr nahrhaften, theils durch viele Leibesbewegung, theils durch Ableitung und Entziehung eines Theils der Säfte die Ernährung des Kindes beschränkt, und dadurch die zu große Anhäufung der Masse verhütet werden. — Diese Vorsichtsmaßregel ist aber nur mit Vorsicht in den bezeichneten Fällen und unter Zuziehung eines Arztes anzuwenden.

Digitized by Google

Zweiter Abschnitt.

Physische Erziehung der Kinder in den ersten Jahren ihres Lebens.

Nachdem das Kind der Mutter Leib verlassen hat, fängt für dasselbe ein neues Leben und eine neue Entwicklung an. Das Kind kommt ja als ein nur halb entwickeltes Wesen zur Welt. Zartheit, Schlaffheit der Fasern, große Reizbarkeit und leichte Erschöpfbarkeit der Lebenskraft, Mißverhältniß der verschiedenen Theile und Kräfte — sind die Eigenschaften in dieser ersten Periode seines Lebens. Daher wirkt Alles, seine Umgebung, Nahrung, Behandlung, stark nachhaltig auf dasselbe und entscheidend für sein ganzes künftiges Leben. Die wichtigsten und feinsten Ausbildungen der Nerven- und Seelenorgane, die Entwickelungen der Respirations- und Sprachwerkzeuge, der Muskeln, der Zähne, Knochen und aller übrigen Theile beginnen nun erst recht und erregen einen gewaltsamen Strom der Säfte und Thätigkeiten in jenen einzelnen Theilen, wodurch leicht Einseitigkeit, Kongestionen, namentlich zum Kopf und zur Brust, Schwäche in anderen Theilen, Verschleimung, Säure, Würmer u. dgl. entstehen.

Digitized by Google

Man sieht hieraus, wie wichtig dieser Zeitraum für das ganze Leben ist, wie großen Einfluß Störungen oder Beschleunigung dieses Bildungs- und Entwicklungsprocesses auf die Vollkommenheit und auf die Dauer des künftigen Lebens haben müssen. Aus dem Gesagten ergeben sich von selbst die Grundsätze für die erste Erziehung des Kindes. Sie lassen sich auf folgende zurückführen. Man suche den schlaffen Fasern des Kindes die möglichste Festigkeit und Kraft zu geben und ihre Reizbarkeit in Schranken zu halten, doch ohne sie durch zu weit getriebene Abhärtung unempfindlich oder steif zu machen. Man suche vorzüglich gleich von Anfang an jenes Gleichgewicht der Kräfte und Bewegungen des Körpers und der Seele zu gründen und zu erhalten, ohne welche keine wahre Gesundheit bestehen kann. Man gewöhne langsam fortschreitend das Kind immer mehr an die Elemente, selbst an nachtheilige Einflüsse, in denen es später doch leben muß; man entferne alle Hindernisse der natürlichen Entwicklung und unterstütze dieselbe, doch so, daß sie nicht übertrieben wird.

Dieselben Momente, welche, wie wir im ersten Theile gesehen haben, zur Befestigung der Gesundheit und des Lebens des Menschen überhaupt beitragen, lassen sich in dieser Absicht auch mit gewissen Modificationen auf das Kind anwenden. Wir werden sie daher hier in derselben Ordnung betrachten und beginnen mit den Vortheilen

I. guter Geburt.

Es ist im ersten Theile gezeigt worden, wie die physische Beschaffenheit der Eltern, ihr Alter, ihre Konstitution, Gesundheits- und Kräftezustand, namentlich

Digitized by Google

im Augenblick der Zeugung und während der Schwangerschaft, auf das Leben des Kindes einen wichtigen Einfluß ausüben; hier noch von der Geburtszeit.

Es ist durchaus nicht einerlei, zu welcher Jahreszeit man auf die Welt kommt, und in so fern ist der Werth einer guten Geburtsstunde unleugbar. Die Kinder nämlich, die im Frühling auf die Welt kommen, haben allemal weniger Mortalität und mehr Hoffnung, einen gesunden Körper und ein langes Leben zu erhalten, als die, welche zu Anfang des Winters, im November, December und Januar geboren werden. Denn erstere können weit früher und anhaltender frische Luft genießen, werden von den Eltern weniger durch Betten, heiße Stuben u. s. w. verzärtelt, und selbst der allgewaltig belebende Einfluß des Frühlings und Sommers wirkt auf sie mehr als auf andere und erhöht ihre Lebenskraft.

II. Frische Luft.

Noch mehr als den Erwachsenen ist den Kindern der Genuß der freien Luft Bedürfniß. Ihre erst sich entwickelnden Organe sind an die Verderbnisse der Luft noch nicht gewöhnt und leiden um so mehr davon, als sie sich erst entwickeln müssen; und wie kann dieß gehörig geschehen, wenn ihnen die dazu geeignete Nahrung fehlt? Es sollten daher die Eltern sich's zum unverletzlichen Gesetz machen, keinen Tag vorbei gehen zu lassen, ohne dem Kinde den belebenden Genuß der freien Luft verschafft zu haben. Die Luft ist zugleich das beste Abhärtungsmittel, und es ist unglaublich, wie schnell der Körper der widerlichen Eindrücke ungewohnt wird; eine Entziehung von nur acht Tagen ist schon

Digitized by Google

genug, um alle Eindrücke neu zu machen und von vorne anfangen zu müssen.

Bei sehr jungen Kindern ist allerdings Vorsicht nöthig. Windige, feuchte und rauhe Witterung muß man meiden. Außerdem aber kehre man sich, sobald nur die ersten zwei Monate überstanden sind, und das Kind mit der Luft so viel als möglich bekannt gemacht ist, an keine Witterung mehr, sondern gewähre dem Kinde täglich, wenn auch nur eine halbe Stunde lang, den wohlthätigen Einfluß der freien Luft. Dazu muß aber wo möglich ein Garten oder ein freier, mit Gras und Bäumen besetzter Platz gewählt werden. Denn nur eine solche Luft ist wirklich belebend und balsamisch für das Kind, und man irrt sich sehr, wenn man ihnen in den schmutzigen und mit Ausdünstungen angefüllten Straßen einer Stadt diese Wohlthat des freien Luftgenusses zu verschaffen glaubt. — Selbst der Winter macht keinen Unterschied. Nur im ersten und zweiten Jahre, wenn die Kälte über 6 Grad Reaumur steigt, oder ein scharfer Nord- oder Nordostwind weht, mache man eine Ausnahme. Ueberhaupt aber vermeide man bei so zarten Kindern, sie dem starken Winde entgegen zu tragen.

Es versteht sich von selbst, daß man in gleichem Maße für gute Luft zu Hause, also besonders für tägliche Durchlüftung der Kinderstube, sowohl Winters wie Sommers sorgen muß. Eingeschlossene unreine Luft ist ein wahres Gift für Kinder, und es ist erwiesen, daß blos eine solche Luft schlechte Verdauung, Engbrüstigkeit, Faulfieber, Nervenfieber und die heftigsten Zuckungen bewirken kann und eine der Hauptursachen ist, warum so viele Kinder in den ersten Monaten an Konvulsionen sterben. Man sollte daher nicht, wie häufig, die schlech-

Digitized by Google

teſte, ſondern die beſte Stube im Hauſe zur Kinderſtube machen. Man wähle dazu immer ein Zimmer, das hoch und geräumig iſt, nicht in einen eingeſchloſſenen Hof, ſondern ins Freie geht und Sonne hat; denn die Sonnenſtrahlen ſind ein Haupterforderniß eines geſunden Zimmers, ſie dienen nicht blos zur Erwärmung, ſondern auch zur Trocknung und Reinigung der Luft. Man laſſe ſo wenig als möglich Menſchen (und Thiere) in dieſem Zimmer ſich aufhalten, noch weniger ſchlafen; denn nichts verunreinigt und verderbt die Luft mehr, als das Athemholen und Leben. Wo möglich dürfen die Kinder nicht in demſelben Zimmer ſchlafen, wo ſie den Tag über ſich aufhalten. Man öffne täglich die Fenſter. Das ſchönſte Luftreinigungsmittel und der beſte Ventilator eines Zimmers iſt ein Wind- oder Zugofen oder, wenn man die Nachtheile des Rauchs und Kohlendunſtes vermeiden will, eine Zugröhre, die durch den Ofen in den Schornſtein geführt wird und, wenn ſie erhitzt wird, ein ſtarkes Ausſtrömen der verdorbenen Zimmerluft bewirkt. Auch die Ventilatoren an Thüre und Fenſtern ſind ſehr zweckmäßig. Man entferne endlich Alles, was ausdünſtet: alte Wäſche, feuchte Wäſche, Kleider, Windeln, Ausleerungsgefäſſe, Blumen, glühende Kohlen ꝛc. aus der Kinderſtube. Selbſt das Brennen zu vieler Lichter iſt luftverderbend und ſchädlich. — Die Wärme der Kinderſtube darf nie über 16 Grad Reaumur betragen.

III. Waſchen und Baden.

Nächſt der Luft iſt Waſſer das kräftigſte und wohlfeilſte Belebungs-, Stärkungs-, Abhärtungs- und Reini-

Digitized by Google

gungsmittel. Man macht von ihm bei Kindern in den ersten Jahren hauptsächlich zweierlei Gebrauch*).

1) Frisches kaltes Wasser wird zum Waschen des Körpers benützt. Man wasche täglich den ganzen Körper des Kindes mit frisch geschöpftem kaltem Wasser.

Es ist unglaublich, von welcher außerordentlichen Wirkung dieses einfache Mittel ist. Es erhält Reinlichkeit, härtet die Oberfläche ab und macht sie unempfindlicher gegen die nachtheiligen Einwirkungen der Kälte, Feuchtigkeit und andere Einflüsse der Atmosphäre, wodurch es das größte Schutzmittel gegen Schnupfen, Husten, Flüsse und Fieber wird; es stärkt das Nervensystem für das ganze Leben und schützt dadurch die Kinder vor Krämpfen, Nervenzufällen und vor der so häufigen kränklichen Empfindlichkeit; es gibt feste Fasern und legt den ersten Grund zu einer lebendigen thätigen Haut.

Das Waschen muß von der Geburt an täglich vorgenommen werden; anfangs nimmt man jedoch warmes Wasser, dann lauwarmes, bis man endlich gegen die dritte, vierte Woche hin zum ganz kalten kommt. Die Kinder gewöhnen sich sehr bald daran. Man glaube nicht, daß Gefahr dabei sey; nur muß man zweierlei beobachten: 1) daß man sie nicht sogleich wasche, wie sie aus dem Bette kommen, warm und mit

---

*) Zum Getränke paßt es in der ersten Periode weniger als Milch; nur in einigen Fällen, z. B. bei großem Durst in Fiebern, ist es besser, diesen Kindern, die auch häufig die Lust zur Milch verlieren, zuweilen frisches Wasser zu reichen. Anmerk. d. Verf.

Digitized by Google

empfindlicher feuchter Haut, ſondern erſt, nachdem ſie eine halbe Stunde munter waren und ſich abgekühlt haben. 2) Daß man geſchwind iſt bei dem Kaltwaſchen. Das (wie es beim Waſchen ſehr gewöhnlich iſt) langſame unthätige Anfeuchten der Haut iſt ſchädlich. Denn hierbei wird die Haut nicht durch Reiben erwärmt, und dagegen behält das Waſſer Zeit zu verdunſten, wodurch wahre Erkältung bewirkt werden kann.

Bei ſehr ſchwächlichen und empfindlichen Kindern iſt es beſſer, das kalte Waſchen gegen Abend vorzunehmen und ſie gleich darauf ins Bette zu legen. Im Winter muß das Abwaſchen ſtets in einer warmen Stube geſchehen. — Eine Hauptbedingung iſt aber hiebei, daß man keinen Tag ausſetze, um die Haut nie aus der Gewohnheit kommen zu laſſen. Selbſt kleine Unpäßlichkeiten dürfen es nicht hindern. Nur bei ſtarken Katarrhen, Diarrhöen und Fiebern iſt es rathſam, warmes Waſſer zu nehmen oder einige Tage ganz auszuſetzen. — Selbſt erwachſenen ſchwächlichen Perſonen, die unaufhörlich an Gicht und Krämpfen litten, gab dieſes ſchnelle Abwaſchen und Abreiben der Haut mit kaltem Waſſer in mehreren Fällen ihre Geſundheit wieder.

2) In lauwarmem Waſſer bade man das Kind von Anfang an alle Wochen ein- oder zweimal (bei 24 bis 26 Grad Reaum.).

Das laue Bad reinigt und belebt die Haut mehr als das Waſchen, indem es auch die in die Vertiefungen derſelben eingedrungenen Unreinigkeiten auflöst; auf dieſe Art verhindert es die vielen Ausſchläge und Rauhigkeiten, welche bei unreinlich gehaltenen Kindern vorkommen. — Es erfriſcht und belebt die Haut und macht ſo manche Anſteckung u. a. Krankheit unmöglich. — Das laue

Digitized by Google

Bad ist das beste Mittel, Stockungen aufzulösen, Unordnungen in der Blut- und Säftebewegung aufzuheben, Krankheiten durch die Haut zu entscheiden und die freie Entwicklung der Kräfte und Organe zu befördern. Das Bad ist es daher, welches am besten unter allen Mitteln Verschiebungen, Verkrümmungen, Geschwülste, Drüsenkrankheiten, Darrsucht, englische Krankheit, unregelmäßiges Zahnen, Krämpfe, allgemeine Schwäche und Disharmonie verhindern kann.

Die Temperatur muß sich nach der Konstitution des Kindes richten. Ein schwaches Kind badet man wärmer, ein kräftigeres kühler; mit zunehmendem Alter und Kräften muß der Grad der Wärme vermindert werden. — Das Bad muß nicht ganz aus gekochtem Wasser bestehen, sondern aus frisch von der Quelle geschöpftem, zu dem man so viel warmes, als zur lauen Temperatur nöthig ist, hinzugießt. Im Sommer versäume man nicht, das Badewasser den ganzen Tag der Sonne auszusetzen. Sie gibt ihm die belebendste Wärme. Am besten ist es, Regen- oder Flußwasser dazu zu nehmen, und wenn man Brunnenwasser gebrauchen muß, so lasse man heißes, mit ½ Loth Seife und einigen Pfund Waizenkleien abgekochtes Wasser oder warme Milch hinzugießen. Die beste Zeit für das Bad ist vor dem Essen oder drei Stunden nachher oder Abends. Man lasse das Kind in den ersten Wochen eine halbe Viertelstunde, nach und nach eine ganze und am Ende des ersten Jahres noch länger im Bade, indem man den Körper fortwährend mit einem Schwamme reibt. — Die größte Sorgfalt ist beim Herausnehmen aus dem Bade nöthig. Am besten ist es, wenn man ein warmes Tuch bereit hält, in das man das Kind sogleich wickelt und damit abreibt. — Auch

Digitized by Google

darf man das Kind nicht gleich nach dem Bade bei rauher Witterung in die Luft bringen*).

IV. Reinlichkeit.

Sie ist das Wichtigste bei der physischen Erziehung der Kinder, vielleicht das Einzige, in dem man nie zu viel thun kann. Von der Reinlichkeit der Haut, der Luft haben wir schon geredet. Aber es gehört noch ein wichtiger Punkt hierher: der öftere Wechsel der Wäsche. Wer es kann, der sollte seinem Kind alle Tage weiße, trockene Wäsche geben. Je reinlicher die Kinder gehalten werden, desto besser gedeihen sie; eine Menge Krankheiten, deren Ursachen man nicht erkennt, kommt von der Unreinlichkeit her, in der so viele Kinder leider erzogen werden.

V. Die Nahrung.

Einfach, leichtverdaulich, mehr flüssig als fest, frisch, nahrhaft, nicht zu stark reizend oder erhitzend muß die Nahrung für das Kind seyn.

Die Natur weist uns von selbst die Milch an, eine Substanz, welche alle diese Eigenschaften in sich vereinigt, welche, was wichtig ist, das Mittel hält zwischen Thier- und Pflanzennahrung: mild, nahrhaft, als das Produkt eines lebenden thierischen Körpers uns schon verähnlicht und doch nicht reizend wie Fleisch.

Der kindliche Körper lebt weit schneller, als der erwachsene Mensch, und wechselt die Bestandtheile öfter;

---

*) Zu weiterer Belehrung dient: Hufelands Erinnerungen an die Bäder und ihre Wiedereinführung in Deutschland. Weimar 1801.

Digitized by Google

überdieß braucht er die Nahrung nicht blos zur Erhaltung, sondern auch zum beständigen Wachsthum (welches ja im ganzen Leben nicht so schnell geschieht, als in den ersten Jahren): er bedarf folglich vieler und concentrirter Nahrung; aber er hat schwache Verdauungskräfte und vermag noch nicht feste oder seiner Natur noch fremde (z. E. vegetabilische) Nahrung zu verarbeiten und in seine Natur zu verwandeln; seine Nahrung muß daher flüssig und schon animalisirt, d. h. durch ein anderes lebendes thierisches Geschöpf ihm vorgearbeitet und seiner Natur genähert seyn; er hat aber auch einen sehr hohen Grad von Reizbarkeit und Empfindlichkeit, so daß ein kleiner Reiz, den ein Erwachsener kaum empfindet, hier schon ein künstliches Fieber oder gar Krämpfe und Zuckungen hervorbringen kann: die Nahrung des Kindes muß also milde seyn und in dem gehörigen Verhältniß zur Reizbarkeit stehen.

Es ist daher als eines der ersten Gesetze der Natur anzusehen, daß das Kind das erste Jahr hindurch (oder besser, bis zum vollkommenen Durchbruch der ersten Zähne) an seiner Mutter oder einer gesunden Amme trinke.

Man hat in neuern Zeiten manche Abweichung von diesem wichtigen Naturgesetz versucht, die gewiß höchst nachtheilige Einflüsse auf die Dauer und Gesundheit des Lebens haben müssen.

Man hat Kinder durch blose vegetabilische Schleime, Haferschleim u. dgl., nähren und aufziehen wollen. Dieß mag zuweilen bei besondern Fällen nützlich seyn; aber zur alleinigen Nahrung ist es gewiß schädlich, denn es nährt nicht genug, und, was das

Digitized by Google

Schlimmſte iſt, es behält noch einen Theil des ſauren vegetabiliſchen Charakters auch im Körper des Kindes: daher entſtehen durch ſolche Nahrung ſchwächliche, magere, unaufhörlich an Säure, Blähungen, Schleim, verſtopften Drüſen, Skrofelkrankheit leidende Kinder. Am eheſten iſt noch zu empfehlen, beſonders für abgezehrte, ſchwächliche, durch Durchfälle u. dgl. heruntergekommene Kinder eine Abkochung von Salepwurzel (1 Theelöffel oder 1 Quent fein gepulvert, mit friſchem Waſſer angerührt und dann mit 1 Pfund Milch oder Fleiſchbrühe verkocht). Gleiche Dienſte leiſtet auch die Arow-Rootwurzel.

Noch ſchlimmer iſt die Gewohnheit, Kinder durch Mehlbrei zu nähren; denn dieſe Nahrung hat außer dem Nachtheile der blos vegetabiliſchen Koſt (der Verſäurung) auch noch die Folge, die zarten Milchgefäſſe und Gekrösdrüſen zu verſtopfen und den Grund zu Skrofeln, Darrſucht oder Lungenſucht zu legen.

Andere wählen nun, um dieſem zu entgehen, Fleiſchnahrung für die Kinder, geben ihnen auch Wein, Bier u. dgl. Und dieſe Methode gewinnt leider immer mehr Anhänger, weil man von dem falſchen Grundſatz ausgeht: das Fleiſch ſtärke, und dieß bedürfe ja ein Kind. Aber man bedenke nur, daß doch immer ein gewiſſes Verhältniß ſeyn muß zwiſchen dem Nährenden und dem zu Nährenden, zwiſchen dem Reiz und der Reizfähigkeit. Je größer die Reizbarkeit iſt, deſto ſtärker kann auch ein kleiner Reiz wirken; je ſchwächer jene, deſto ſchwächer iſt die Wirkung des Reizes. Nun iſt jene in der erſten Periode des Lebens am ſtärkſten, dann von Jahr zu Jahr ſchwächer, bis ſie im Alter gar erlöſcht. Gibt man nun einem Kinde frühzeitig Fleiſchnahrung, ſo gibt

Digitized by Google

man ihm einen Reiz, der dem Reiz des Weins bei Erwachsenen gleich ist, der ihm viel zu stark und von der Natur auch gar nicht bestimmt ist. Die Folgen sind: Man erregt und unterhält bei dem Kinde ein künstliches Fieber, beschleunigt Cirkulation des Bluts, vermehrt die Wärme und bewirkt einen beständig zu heftigen entzündlichen Zufällen geneigten Zustand. Ein solches Kind sieht zwar blühend und wohlgenährt aus, aber die geringste Veranlassung kann ein heftiges Aufwallen des Bluts erregen; und kommt's nun vollends zur Zahnarbeit oder Blattern und andern Fiebern, wo der Trieb des Bluts so schon heftig zum Kopfe steigt, so kann man fast darauf rechnen, daß Entzündungsfieber, Zuckungen, Schlagflüsse entstehen. Ferner, durch solche starke Nahrung der Kinder beschleunigt man von Anfang an ihre Lebensoperation und Konsumtion. Ueberdieß muß man bedenken, daß eine frühzeitige Fleischnahrung die Entwicklungsgeschäfte des Zahnens und in der Folge auch die Mannbarkeit viel zu sehr beschleunigt und selbst auf den Charakter einen übeln Einfluß hat. Kinder, die zu früh und zu viel Fleischkost bekamen, werden immer kräftige, aber leidenschaftliche, heftige, brutale Menschen. Es gibt Fälle, wo Fleischkost auch schon frühzeitig nützlich seyn kann, nämlich bei schon schwachen, ohne Muttermilch erzognen, an Säure leidenden Subjekten; aber dann ist sie Arznei und muß vom Arzt erst bestimmt und verordnet werden. Was vom Fleisch gesagt wurde, gilt noch mehr vom Wein, Kaffee, Chokolade, Gewürze u. dgl. Es bleibt daher eine sehr wichtige Regel der physischen Kinderzucht: Das Kind soll im ersten halben Jahre gar kein Fleisch, keine Fleischbrühe, kein Bier, keinen Kaffee, keinen Wein genießen, sondern blos Mut-

Digitized by Google

termilch. Erſt im zweiten halben Jahre kann leichte Bouillonſuppe verſtattet werden; aber wirkliches Fleiſch in Subſtanz nur erſt, wenn die Zähne durch ſind, alſo zu Ende des zweiten Jahrs. Bier nur an ſolchen Orten, wo ſchlechtes Waſſer iſt; denn ſonſt bleibt reines Waſſer immer das beſte Getränk für Kinder. Wein paßt in der Regel in dieſem Alter gar nicht; er reizt, erhitzt, beſchleunigt den Lebensproceß und die Entwicklung des Geſchlechtstriebs. Nur dann, wenn Schwäche des Magens oder des ganzen Körpers ſeinen Gebrauch gebieten, alſo nur als Arzneimittel und auf Verordnung des Arztes.

Wenn nun aber unüberwindliche Hinderniſſe des Selbſtſtillens eintreten, wie z. B. bei Kränklichkeit, ſchwindſüchtiger Anlage, Nervenſchwäche der Mutter, wobei das Kind mehr Verluſt als Gewinn für ſeine Lebensdauer haben würde, und wenn auch keine geſunde Amme zu haben iſt, dann tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind künſtlich aufzuziehen, und obgleich dieſe Methode immer für die Geſundheit und Lebensdauer etwas Nachtheiliges hat, ſo kann man ſie doch um Vieles unſchädlicher machen, wenn man Folgendes beobachtet: Man verſuche auf jeden Fall, das Kind wenigſtens die erſten 14 Tage bis 4 Wochen an ſeiner Mutter Bruſt trinken zu laſſen. Dann gebe man zum Erſatz der Muttermilch am beſten Ziegen- oder Eſelsmilch, aber immer unmittelbar nach dem Ausmelken und noch warm. Noch beſſer wäre es, die Milch von dem Kinde unmittelbar aus dem Thiere ſaugen zu laſſen. Iſt auch dieß nicht möglich, ſo gebe man eine Miſchung von gleichen Theilen Kuhmilch und Waſſer, immer lauwarm, und wenigſtens einmal täglich friſche Milch. Die

Digitized by Google

Milch soll man nicht wärmen oder warm stellen, denn sie nimmt sonst gleich einen säuerlichen Charakter an, sondern das Wasser, das man jedesmal beim Gebrauch erst dazu mischt. Bei dieser künstlichen Ernährung ist es nun nöthig, schon früher, doch nie in den ersten vierzehn Tagen, Suppen von klein geriebenem Zwieback, Gries, gestoßenem Sago oder Salep, mit halb Milch und Wasser gekocht, dreimal täglich zu geben, auch leichte, nicht fette Bouillon, Eierwasser (ein Eidotter, in ein Pfund Wasser zerrührt und mit etwas Zucker vermischt). Kinder, deren Mutter oder Amme genug Milch hat, bedürfen gar keiner anderen Nahrungsmittel.

Auch die Zeit des Essens ist bei Kindern nicht gleichgültig. Ganz kleine Kinder bedürfen öfter der Nahrung, und bei ihnen läßt sich noch keine Ordnung beobachten; sowie sie aber etwas stärker geworden sind, so muß man sie an eine gewisse Ordnung gewöhnen. Man darf ihnen blos drei-, höchstens viermal des Tages die Nahrung reichen. Kinder, die den ganzen Tag und unordentlich essen, werden kränklich und elend; denn der Magen muß seine Verdauung beendigen können, ehe er Neues in sich aufnimmt. Kindern über ein Jahr gebe man früh Morgens nach dem Aufstehen etwas ungesottene Milch mit gut ausgebackenem Weißbrod, um 9 Uhr Brod mit Obst oder etwas Butter, um 12 Uhr das volle Mittagessen (aus Gemüse, Brod, Milch, Eiern, Zucker, Butter u. dgl. bestehend) und um 4 oder 5 Uhr Brod mit Obst oder im Winter mit Zwetschenmuß (Gesälze), um 7 Uhr wenig Milch, Suppe, Obst, Gemüse, Brod u. dgl., worauf sie wenigstens noch eine Stunde wachen müssen.

Digitized by Google

VI. Uebung der Lebenskräfte und Organe.

Ohne gesunde Organe ist keine Gesundheit und lange Dauer des Lebens, und ohne Uebung der Organe sind keine gesunde und kräftige Organe möglich. Daher muß es einer der ersten Grundsätze der physischen Erziehung seyn, die zum Leben nothwendigsten Organe zu üben und zu stärken. Was die Haut, was den Magen belebt und kräftig macht, haben wir gesehen: Waschen, Baden, Luft, gute Nahrung. Ein anderes Organ, die Lunge (nebst dem Herz- und Blutgefäßsystem), ist eben so wichtig für das Leben, und auf ihre Gesundheit läßt sich eben so wohl günstig als schädlich einwirken.

Das nothwendigste Bedürfniß für eine gesunde, kräftige Lunge ist freie, frische Luft. Aber es gehört noch mehr dazu. Das Kind hat im Mutterleib nicht geathmet; die Lunge ist in einem noch sehr unentwickelten Zustande zu der Zeit, wo das Kind geboren wird. Sie ist klein, zusammengedrückt, bekommt und unterhält noch nicht den (sog. kleinen) Kreislauf des Blutes. Daher bedarf es einer gewissen Anstrengung, um die nach der Geburt nöthig gewordene Veränderung hervorzubringen. — Diese Anstrengung gibt sich gleich nach der Geburt durch das Schreien kund. Das Erste, was das Kind thut, sobald es geboren ist, ist Schreien. Dieß ist nothwendig und zugleich ein gutes Zeichen: es beweist, daß die Lungen frei und gesund sind. Je stärker ein Kind gleich schreit, für desto kräftiger wird es gehalten. Sollte dieß in der Folge anders seyn? Und doch wissen zärtliche Mütter und ängstliche Wartfrauen nichts Angelegentlicheres zu thun, als jedes Schreien des Kindes zu unterdrücken — was dem Kinde zum großen Nachtheil gereicht.

Digitized by Google

Das Schreien darf man keineswegs immer als den Ausdruck eines Schmerzes oder unangenehmen Zustandes betrachten. Es ist eine Art heilsamer Bewegung für das Kind. In der ersten Kindheit sind eine Menge Erscheinungen nichts weiter als Bestrebungen, Kraft zu äußern. Wir sehen, wie das Kind, wenn es aufgewickelt wird, mit Armen und Beinen zuckt und arbeitet und oft sehr gewaltsame Bewegungen vornimmt: und wer schließt nun wohl aus diesen Bewegungen auf einen unnatürlichen oder lästigen Zustand des Kindes? Und doch thun wir das Nämliche, wenn wir jedes Geschrei so auslegen; denn in sehr vielen Fällen ist es nichts weiter, als das Bestreben, die Kräfte der Lungen und der Respirationswerkzeuge zu äußern: und nicht umsonst hat die Natur dieses Bestreben in das Kind gelegt; denn eben dadurch wird die Kraft und Brauchbarkeit des Organs entwickelt und vervollkommt. Wer also das Schreien des Kindes immer verhindert, der kann in der That veranlassen, daß es eine weniger starke Brust bekommt, als es außerdem erhalten haben würde, und daß sich wirklich leichter Stockungen und krankhafte Erzeugnisse darin bilden, welche bei etwaigen Krankheitsfällen die Gefahr vermehren. Gesetzt aber, es wäre wirklich ein beschwerliches oder krankhaftes Gefühl die Ursache des Schreiens, so ist gerade das Schreien oft das beste Mittel, die Ursache desselben zu heben. So ist eine der häufigsten Ursachen zum Schreien die Anhäufung von Blähungen, die das Zwerchfell in die Höhe drücken und dadurch das Kind nöthigen, durch verstärktes Einathmen (d. h. durch Schreien) sich Luft zu machen; und eben dadurch wird diese Stockung von Luft im Unterleibe am gewissesten zertheilt. Eine andere

Digitized by Google

Veranlaſſung des Schreiens ſind Schleimanhäufungen oder Stockungen des Blutes in den Lungen, und auch für dieſe gibt es kein gewiſſeres Lokalmittel, als eben das Schreien. — Aber auch ohne Rückſicht auf beſondere Urſachen iſt das Schreien eine für Kinder höchſt wohlthätige und nothwendige Sache. Es iſt faſt die einzige Motion, die ein Kind in der erſten Zeit ſeines Lebens haben kann: es belebt den Blutumlauf und bewirkt gleichförmigere Vertheilung der Säfte; es befördert die Verdauung und die ganze Ernährung und Zunahme des Körpers; es zertheilt Stockungen und Anhäufungen im Unterleibe und befördert alle Abſonderungen, insbeſondere die ſo wichtige Ausdünſtung der Haut. Ganz richtig iſt das alte Sprüchwort: Auf Kinder, die nicht ſchreien, iſt nicht ſehr zu bauen! Wie unrecht iſt es daher, wenn man jedes Geſchrei eines Kindes für eine Aufforderung zur Hülfe hält, und wie viel unnütze und nachtheilige Proceduren entſtehen daraus! Das Gewöhnlichſte iſt, daß man ihm gleich zu trinken oder gar zu eſſen gibt und dadurch dem Kinde die üble Gewohnheit zuzieht, beſtändig etwas zu fordern, auch eine ſchlechte Verdauung und ſchlechte Säfte dadurch unterhält; oder man nimmt es wenigſtens gleich auf und trägt es herum, wo dann, beſonders Nachts, die oft wiederholte Erkältung mehr Schaden thut als das Schreien. Recht ängſtliche Mütter gehen ſogar ſo weit, gleich zu einem Klyſtier zu ſchreiten, um das arme Kind von Blähungen zu befreien oder mögliche Zuckungen zu verhüten; und ſo geſchieht es, daß das arme Kind im erſten Jahre ein paar hundert Klyſtiere bekommt, die ihm auf Zeitlebens den Darmkanal erſchlaffen. Oder man läßt wohl gar den Arzt kommen, der

Digitized by Google

etwas verordnet, sey es auch nur, um nicht ohne Verordnung wegzugehen. Immer aber hat jene zu ängstliche Aufmerksamkeit die Folge, daß das Kind sehr bald bemerkt, daß sein Schreien etwas bedeute, und daß es etwas dadurch erhalte, wodurch dann der sichere Grund zum Eigensinn und zum absichtlichen Schreien gelegt, und das Schreien, anstatt sich zu vermindern, immer mehr vermehrt wird. Kinder, auf deren Schreien man sehr hört, schreien immer auch am meisten. Es ist überhaupt eine Erfahrungssache, daß zu ängstliche und genaue Aufmerksamkeit auf Kinder gerade das gewisseste Mittel ist, sie physisch und moralisch zu verkrüppeln. Kinder, auf die man weniger achtet, gedeihen weit besser; sie entwickeln ihre Kräfte selbst und erhalten dadurch mehr Kraft und Selbstständigkeit. Daher sind auch so häufig die einzigen, zartgeliebten Kinder schwächlich und unvollkommener.

Doch gibt es allerdings Kindergeschrei, welches Aufmerksamkeit verdient, z. B. das, wenn das Kind sehr lange und anhaltend fort schreit oder mit großer Gewalt oder zugleich die Beine an den Leib zieht, was auf Leibschmerzen hindeutet, oder nach dem Munde greift, was Zahnschmerzen anzeigt, oder dabei andere krankhafte Erscheinungen hat, oder auch, wenn es periodisch, immer zu gewissen Zeiten schreit.

Uebung der willkürlichen Muskeln, d. h. der Glieder, ist eine Hauptbedingung des kräftigen und gesunden Körpers. Beim Kinde muß natürlich wegen der Schwäche, Zartheit der Glieder und leichten Erschöpfbarkeit die Bewegung einfach, beschränkt und so viel als möglich passiv seyn.

Digitized by Google

Die einfachſte, paſſivſte Bewegung iſt das Wiegen, Fahren und Tragen der Kinder.

Man hat das Wiegen auf der einen Seite zu ſehr verſchrieen, auf der andern Seite zu ſehr gerühmt als die heilſamſte Bewegung. Auf beiden Seiten ging man zu weit. Ein mäßiges und ſanftes, nicht anhaltendes Wiegen iſt eine zweckmäßige, durch nichts zu erſetzende Bewegung für Kinder; ein zu ſtarkes Wiegen kann allerdings die Nerven und den Kopf erſchüttern und ſchwächen. Jedenfalls ſollte das Wiegen blos auf gewiſſe Fälle, z. B. aufs Einſchlafen beſchränkt werden, und die Wiegen ſo eingerichtet ſeyn, daß ſie kein zu ſtarkes Schaukeln oder gar Anſtoßen zulaſſen.

Weit vorzüglicher wäre freilich ein Rollenbett oder Korbwagen. Die Bewegung darin iſt leichter und unſchädlicher und macht das Wiegen und das beſtändige Herumtragen entbehrlich, welches nicht allein höchſt beſchwerlich, ſondern auch dem Kinde durch die zu große Wärme, das einſeitige Tragen, die Ausdünſtungen des Tragenden nachtheilig iſt. Beſonders bei Krankheiten und Schmerzen der Kinder iſt das Fahren ſehr wohlthätig, indem es ſie am beſten beruhigt, Hitze und Fieber vermindert und eine beſtändige Ortsveränderung im Zimmer möglich macht.

Die erſte willkürliche Bewegung, welche das Kind zeigt, iſt die freie Bewegung der Arme und Beine. Es ſind die Glieder, welche in ſpäterer Zeit zu allen willkürlichen Verrichtungen behülflich ſeyn müſſen, und von deren Uebung die Geſundheit, ja der Werth des Menſchen zum großen Theil abhängt. Wie konnte man doch auf den Gedanken kommen, durch feſtes Einwickeln und Anbinden dieſer Glieder ihre erſte Entwick-

Digitized by Google

lung, ihr Wachsthum und ihre Beweglichkeit von vorne herein zu verhindern! Wie kann endlich eine Mutter ihrem Kinde einen Zustand zumuthen, der unter die höchsten Grade der Tortur gehört! Man bekleide und wickle daher ein Kind so, wie es die Zartheit und Biegsamkeit und die nöthige Behandlung desselben erfordert: d. h. man suche dem Körper, besonders dem Rückgrath des Kindes eine warme Unterstützung zu geben, durch welche es zugleich möglich wird, das Kind zu heben, zu tragen u. s. w.; dabei lasse man die Arme frei, damit es dieselben gebrauchen lerne. Die kleinen Beschädigungen, die sich die Kinder zuweilen mit den Nägeln zufügen, kommen in keinen Betracht gegen den Nutzen der freien Bewegung und können auf andere Weise verhütet werden. Auch den Beinen lasse man so viel Raum, daß sie sich frei bewegen können.

Mit dem Ende des ersten Jahres fängt das Kind an, den Trieb zum vollkommenern Gebrauch der Beine, zum Auftreten und Laufen, zu fühlen, und nun ist es auch Zeit, es darin zu unterstützen und diese neue Kraftäußerung zu vervollkommnen.

Fängt man früher an, das Kind auftreten und gehen zu lassen, so hat dieß den großen Nachtheil, daß, weil die Fußknochen noch nicht Festigkeit genug haben, die Last des Körpers zu tragen, sie sich krümmen und selbst die Hüften und Beckenknochen dadurch eine fehlerhafte Form erhalten können. — Aber auch jetzt muß man die Sache nicht übereilen, sondern dem Gang der Natur folgen, d. h. diese Fertigkeit stufenweise sich selbst entwickeln lassen. Es ist also am besten, das Kind erst kriechen zu lassen und ihm dann mitunter die Hand zu reichen, daß es sich aufrichten, stehen und auf zwei Bei-

Digitized by Google

nen gehen lerne. Zu dieſen erſten Uebungen iſt nichts Beſſeres zu empfehlen, als ein trockner, den Sonnenſtrahlen (nur nicht gerade dann, wenn das Kind da iſt) ausgeſetzter Raſenplatz. Ein ſolcher Aufenthalt hat überhaupt den kräftigſten Einfluß auf die Geſundheit und Stärkung der Kinder und iſt daher beſonders bei ſolchen unentbehrlich, welche nicht laufen wollen; ja, ſelbſt ſchon an der engliſchen Krankheit leidende Kinder erhalten ſich dadurch allein und lernten laufen. — Fängt nun das Kind an zu ſtehen und ſeine Füße fortzuſetzen, ſo laſſe man es entweder an den Händen laufen oder ſtelle es in einen leichten, ſehr leichtbeweglichen Laufkorb. Alle Laufbänder aber ſind ſchädlich, da die Kinder ſich ganz darauf verlaſſen, hineinhängen und dadurch hohe Schultern und eingedrückte Bruſt bekommen.

Auch ſehe man in dieſem Zeitpunkte darauf, daß das Kind nicht lange auf einem Flecke ſtehen bleibe. Dieß gibt zu krummen Beinen und Verſchiebungen des Rückgraths und der Hüften Gelegenheit.

Zuweilen tritt aber der Fall ein, daß ein Kind gar nicht ſtehen und gehen will, ſondern, wenn man es aufſtellt, gleich zuſammenknickt oder, wenn es ſchon zu gehen angefangen hat, wieder aufhört. Oefters rührt dieß blos von einer andern eintretenden Entwickelung, z. B. der Zahnarbeit, her, wodurch auf eine kurze Zeit den Füßen die Kraft entzogen wird. Dann ſtellt ſich der Trieb zum Laufen auch bald wieder ein. — Bleibt er aber fortdauernd weg, und will das Kind auch im zweiten Jahre nicht ſtehen und gehen, dann iſt es ein Zeichen der anfangenden engliſchen Krankheit (Rhachitis) und fordert die Hülfe des Arztes, wobei

außer dem Gebrauche paſſender innerer Mittel Bäder, beſonders von Malz, und Landluft die Hauptſache ſind.

VII. Die erſte Bekleidung der Kinder.

Der Zweck der erſten Bekleidung der Kinder iſt Erwärmung und ſchickliche Unterſtützung des zarten, biegſamen, ſich noch nicht haltenden und leicht verletzlichen Körpers.

Hat man dieſen Zweck vor Augen, ſo ergibt ſich die Art dieſer Bekleidung von ſelbſt; ſie darf nicht zu warm, nicht zu kühl, nicht beengend und nicht unreinlich ſeyn. Die beſte Manier iſt folgende:

Man bekleide das neugeborne Kind zuerſt mit feiner Leinewand, darüber mit Flanell, und nun umwickle man den Leib ganz locker mit einer Binde, welche eine Hand breit und geſtrickt ſeyn muß, weil dieſe nicht ſo ungleich anziehen, als die andern. Die Arme bleiben dabei frei. Der ganze Körper wird in eine mit Baumwolle wattirte Matratze eingeſchlagen, welche zugleich den Kopf unterſtützt und die ſchicklichſte Erwärmung, aber keine Erhitzung, wie die Federbetten, gibt. Auf dieſe Weiſe wird bis zur achten oder zehnten Woche fortgefahren, überhaupt ſo lange, bis das Kind im Stande iſt, den Rücken und Kopf gerade zu halten. Dann bleibt die Matratze weg; aber die Einwickelung kann noch bis zum halben Jahre fortgeſetzt werden, da ſie zugleich das beſte Mittel iſt, den Leib warm zu halten. Nach dieſer Zeit tritt an dieſe Stelle ein Leibchen über das Hemde, im Winter von geſtrickter Wolle, im Sommer von leichtem baumwollenem Zeug und darüber ein auf dem Rücken offner, nicht enger Leibrock mit Aermeln — im

Digitized by Google

Sommer von leinenem, im Winter von baumwollenem Zeuge.

Was den Kopf betrifft, so versteht es sich, daß, solang er noch nicht genug behaart ist, er mit einer leichten Mütze bedeckt seyn muß. Dann aber, wenn das Haupthaar hinlänglich gewachsen ist, um einen natürlichen Schutz gegen Sonnenstrahlen und Kälte zu gewähren, sey er unbedeckt (s. weiter unten). — Auch den oberen Theil der Brust und den Hals sollte man nach Endigung des ersten halben Jahres und bei nicht gar zu kalter Witterung blos tragen lassen (nur bei Mädchen mache man hievon eine Ausnahme, damit sie sich frühzeitig an das Anständige gewöhnen); es härtet diese Theile ab und schützt vor Katarrhen. — In Beziehung auf die Bekleidung des Unterleibes und der Beine kann nicht genug vor den Folgen gewarnt werden, welche eine zu warme Bekleidung derselben durch Beinkleider herbeiführt. Wenigstens bis ins fünfte Jahr sollte man Knaben nie Beinkleider geben und auch dann erst solche dünne, weite und luftige, daß sie nur den Namen davon haben und zwar Bedeckung, aber keine von den Nachtheilen bewirken, den die erschlaffende Wärme und der Zwang der gewöhnlichen unausbleiblich hervorbringen muß *).

Einer besondern Betrachtung bedarf, der Wichtigkeit der Sache wegen, die Kopfbedeckung.

Es ist eine der wesentlichsten Verbesserungen unserer

*) In dieser Absicht verdient gelesen zu werden: Wie der Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen, und wie die Menschen besser und glücklicher zu machen sind, von Dr. Faust, 1791.

Digitized by Google

physischen Erziehung, daß man dem Kopfe der Kinder jene warmen Hüllen und Pelzmützen entzogen hat, die in früheren Jahren allgemein getragen und für unentbehrlich zur Gesundheit gehalten wurden. Bei keiner Veränderung von Gebräuchen sind je die guten Früchte so auffallend gewesen, als bei dieser. Seit dieser Zeit ist offenbar der Kopfgrind, eine vorher fast unvermeidliche Krankheit jedes Kindes, aus der Mode gekommen, die Kinder leiden weniger an Schnupfen, Husten und Flüssen, die Haare bekommen einen schönen Wuchs, der ganze Körper ist munterer, und die Kinder blicken wirklich frischer und geistvoller in die Welt. Es ist medicinisch ausgemacht, daß durch dieses freie Tragen des Kopfes die Ausdünstung desselben freier und vollkommener erhalten, dem zu starken Antriebe der Säfte nach diesem Theile Einhalt gethan, und das Hirn gestärkt, ja selbst die Knochensubstanz der Hirnschale gehärtet wird, folglich der Kopf vor Krankheiten und Zufällen aller Art mehr geschützt ist, wogegen das ehemalige zu warme Verhalten ihn zum Sitz der Schwäche, der Krankheitsmaterien und Blutanhäufungen und überhaupt zum schwächsten Theile machte.

Daß der Kopf unbedeckt bleiben muß, zeigt uns die Natur deutlich. Der Kopf ist der Sitz der wichtigsten Sinne, und die Natur begabte daher den unbehaarten Theil mit einer so blutreichen Haut, daß sie dem Eindrucke der Kälte und des Frostes widersteht, und den übrigen Theil mit Haaren, die das Ganze hinlänglich vor Kälte und Hitze schützen, da sie als schlechtere Wärmeleiter sowohl den Verlust der innern Wärme, als auch das zu starke Eindringen der äußern vermindern. — Dabei muß man aber nicht zu weit gehen und den Kopf

Digitized by Google

auch dann nicht bedecken wollen, wenn die natürliche Bedeckung, das Haar, fehlt. In dieſem Fall iſt es Uebertreibung und gewiſſer Nachtheil für die Kinder, wenn man ſie etwa in den erſten Monaten, hauptſächlich in der kühlen und feuchten Jahreszeit, mit bloſem Kopfe herumträgt. Die Dünnheit und Offenheit der Hirnſchale und die große Empfindlichkeit dieſes Lebensalters können bei Einwirkung äußerer Einflüſſe zu großen Nachtheilen für die Geſundheit und für das Leben des Kindes Urſache geben. — Die Bedeckung darf aber durchaus nicht zu warm ſeyn, und, ſobald die Haare den Kopf hinlänglich bedecken, lege man allmählich jene Hüllen ganz ab.

Auch das Abſchneiden der Haare iſt eine gar nicht gleichgültige Sache. Wenn man Jemandem, der ein ſtarkes und langes Haar hat, dasſelbe auf einmal kurz abſchneidet, ſo iſt es ungefähr das Nämliche, als wenn man Einen, der gewohnt iſt, eine Pelzmütze zu tragen, plötzlich im bloſen Kopfe gehen läßt; geſchieht dieß vollends in einer kühlen und feuchten Jahreszeit, ſo kann dieß zu ſehr nachtheiligen Erkältungen und ihren Folgen Gelegenheit geben. So kann ein eben beſtehender Kopfgrind durchs Haarſchneiden plötzlich zurücktreten, was gefährliche Krankheiten zur Folge hat.

Ein ſehr hoher Grad von Hitze und Kälte, wenn er unmittelbar auf den Kopf wirkt, kann gefährliche, ja tödtliche Zufälle, z. B. Schlagfluß, Krämpfe, Zuckungen, Hirnentzündung (Sonnenſtich), erregen. In ſolchen Fällen reicht das Haar nicht hin, dieſe Einwirkungen abzuhalten, und es iſt daher ſehr zu rathen, Kindern in den Strahlen der Mittagsſonne oder bei ſehr ſtrenger

Digitized by Google

Kälte eine Bedeckung des Kopfes von Stroh oder Winters von Filz zu geben.

Mit dieser unmittelbaren Bedeckung und Umkleidung der Kinder muß aber auch die äußere Umgebung harmoniren.

So gewiß Wärme die erste und nothwendigste Bedingung alles Lebens ist, eben so gewiß kann ein zu hoher Grad derselben das größte Zerstörungsmittel desselben und eine reiche Quelle von Krankheiten werden. Denn es gibt nichts, was den ganzen Körper so erschlafft und schwächt, als ein anhaltender hoher Wärmegrad: besonders wird dadurch das Nervensystem übermäßig empfindlich gemacht, der Blutumlauf und der ganze innere Lebensproceß wird übermäßig beschleunigt und die Selbstaufreibung befördert; insbesondere wird bei Kindern dadurch der Antrieb des Blutes nach dem Kopfe vermehrt, und Neigung zu Kopfkrankheiten erzeugt, und endlich wird das Schwitzen und Erkältungen zu sehr begünstigt.

Zuerst muß also hier gewarnt werden vor zu heißen Stuben. Die Kinderstube darf nie mehr als 14—15 Grad Wärme (nach Reaum.) haben. Eben so für Kinder von 1—2 Jahren die Schlafstube. Das warme Schlafen schwächt den Körper, am meisten aber die Lunge, und gibt zu Schnupfen, Husten, ja selbst zur Lungensucht die Anlage. — Später kann die Schlafstube ganz kalt seyn, außer wenn die Kälte einen gar zu hohen Grad erreicht.

Zweitens vor den Federbetten. Es gibt nichts Nachtheiligeres, nichts, wodurch die Kraft und Energie des Menschen gleich in der ersten Entwicklung so vollkommen zerstört werden kann, als die Gewohnheit, das neugeborene Kind gleich in einem Haufen Federkissen

Digitized by Google

zu vergraben. Beſtändiges Schwitzen, beſtändige Erkältungen, Zahn- und Kopfſchmerzen, Katarrhe u. ſ. w. ſind die nothwendigen Folgen davon. Die Decke für kleine Kinder beſtehe entweder aus mit Baumwolle wattirten Matratzen oder aus Teppichen; höchſtens im Anfange, beſonders im Winter und wenn das Kind ſehr ſchwächlich iſt, mag eine leichte Federdecke dienen, die aber, ſobald warme Witterung eintritt, oder das Kind ſtärker wird, wieder wegfallen muß.

Die Kopfkiſſen müſſen mit weich geklopfter, zarter Spreu (Haferſpreu iſt die beſte) gefüllt ſeyn. Dieſe haben den Vorzug, daß die Feuchtigkeiten hindurchgehen, folglich das Kiſſen immer trocken iſt; ſie laſſen ſich auch ſehr leicht von Zeit zu Zeit erneuern und erhalten nur einen mäßigen Grad von Wärme.

Die Unterlage ſey eine in den erſten Jahren mit Spreu, in den folgenden mit Pferdehaaren feſt ausgeſtopfte Matratze. Die Lage ſey horizontal, und nur der Kopf mäßig erhöht. (Die Federbetten haben außer den obengenannten Nachtheilen noch den, daß ſie, indem ſie nachgeben und eine Grube eindrücken laſſen, das Krummliegen und dadurch Krümmungen und Verwachſungen des Rückgraths begünſtigen.)

Von Wichtigkeit iſt auch, daß man das Bette immer in einer gehörigen Entfernung vom Boden (etwa eine Elle) mache; denn auf dem Boden häuft ſich die überall, wo Menſchen athmen, erzeugte fixe Luft (kohlenſaures Gas), in der Höhe dagegen die ſpecifiſch leichtere Art verdorbener Luft (das Waſſerſtoffgas) an. Der Aufenthalt in der Mitte des Zimmers iſt daher immer der beſte.

Digitized by Google

VIII. Der Schlaf.

Für Kinder ist der Schlaf noch wichtiger als für Erwachsene. Die schnellere Selbstaufreibung macht es unumgänglich nöthig, daß die Kinder die beiden größten Restaurationsmittel des Lebens, Nahrung und Schlaf, in weit reichlicherem Maße genießen, als ein erwachsener Mensch. Es ist daher ein sehr gutes Zeichen, wenn Kinder viel und ruhig schlafen, und es ist Pflicht der Erzieher, ihnen diese wichtige Selbsterholung so reichlich als möglich zukommen zu lassen. Das Kind braucht den Schlaf und die Nahrung nicht blos zu seiner Erhaltung, sondern noch zum Wachsthum und zur Zunahme. Der Schlaf ist in dieser Hinsicht dem Essen und Trinken völlig gleich zu stellen, ja, er leistet noch mehr. Er nimmt auf eine Zeit lang alle Einwirkungen äußerer Reize und selbst des Seelenreizes weg und gibt dadurch Gelegenheit, daß sich die Kraft sammeln kann. Er bewirkt ferner einen ruhigen und gleichförmigen Blutumlauf, während dessen die genossenen Nahrungsmittel sich besser dem Blute beimischen, und der nährende Stoff reichlicher und gleichförmiger abgesetzt werden kann; er befördert durch die horizontale Lage und den dadurch verminderten Druck aufs Rückgrath die gleichförmige Ausdehnung und ein schöneres Wachsthum; überdieß befördert und regulirt er die Absonderungen des Verdorbenen und wird dadurch eines der schönsten Blutreinigungsmittel, und so erfüllt er alle Erfordernisse dieses Lebensalters vollkommen.

Je näher der Mensch seinem Ursprunge ist, desto mehr muß er schlafen. Mit zunehmender Stärke des Ganzen nimmt auch das Vermögen und das Bedürfniß, länger

Digitized by Google

zu wachen, zu; doch muß man jedem Triebe zum Schlafen sogleich nachgeben. Ist das Kind ein halbes Jahr alt, so mag man es schon bestimmter an gewisse Zeiten des Schlafs gewöhnen, was überhaupt bei allen animalischen Verrichtungen sehr heilsam ist. Es schlafe die Nacht hindurch und noch außerdem des Vormittags, so wie des Nachmittags einige Stunden. Besonders suche man in Zeiten die Kinder zu gewöhnen, die Nacht zum Schlafe zu benutzen, wozu das Beste ist, alle äußere Eindrücke: Licht, Geräusch u. dgl., zu entfernen, hauptsächlich aber ihren Aufforderungen zum Herausnehmen, zum Trinken u. dgl. nicht sogleich Gehör zu geben. — Mit Ende des zweiten Jahres, vielleicht auch bälder, wird das Kind selbst die Lust verlieren, des Vormittags zu schlafen, wobei man aber blos dem Instinkt folgen muß; der Nachmittagsschlaf hingegen kann bis ins dritte Jahr und noch länger, wenn sich große Neigung dazu zeigt, gestattet werden; denn bis dahin kann man immer noch die Hälfte des Lebens, also 12 Stunden des Tags, als nothwendig zum Schlaf ansehen. Weiterhin kann diese Zeit mit jedem Jahr um eine Stunde abnehmen, was auch die Natur selbst durch mehrere Neigung zum Wachen andeutet, bis es endlich mit dem siebenten Jahre auf 8 oder 9 Stunden kommen wird, wobei es bis zur Zeit der Mannbarkeit bleiben kann.

Nichts ist nachtheiliger, als ein Kind plötzlich und, noch schlimmer, gewaltsam aus dem Schlaf aufzuschrecken. Der Uebergang aus dem Schlafe zum Bewußtseyn ist für ein so zartes Nervensystem, wie das kindliche, ein äußerst wichtiger Schritt, den die Natur deßhalb sehr weislich stufenweise geschehen läßt; der Schlaf geht in Schlummer über, leichte Träume und unvollkommene

Digitized by Google

Empfindungen der äußeren Eindrücke bereiten uns zum völligen Erwachen vor. Wird aber dieser Uebergang plötzlich bewirkt, so ist dieß eine höchst gewaltsame Erschütterung, welche zu Krämpfen und Zuckungen Gelegenheit geben, überhaupt, wenn es oft geschieht, eine Anlage zu Nervenzufällen, z. B. zum Nachtwandeln, erzeugen kann. Auch dürfen die Kinder beim Erwachen nicht gleich in ein helles Licht oder gegen eine blendende Wand sehen, weil dieser Eindruck das so lange des Lichts entwöhnte Auge viel zu heftig angreifen und die Sehkraft schon in der zartesten Kindheit schwächen kann.

Nachdem die Kinder ausgeschlafen haben, überlasse man sie nie sich selbst (dieß gibt leicht zu früher Entwicklung des Geschlechtstriebs Veranlassung); sondern man nehme sie jederzeit gleich, sobald sie sich zu regen anfangen (etwa früh 6 Uhr) aus dem Bette.

IX. Behandlung der gewöhnlichen Krankheiten der Kinder.

Ueber den Nutzen, so wie über die Gefahr des Medicinirens, wenn es ungeschickten Händen anvertraut wird, haben wir uns im ersten Theile weitläufig ausgesprochen. Hier genüge die Andeutung, daß bei Kindern die Natur weit mehr Thätigkeit, Reproduktionskraft und Selbsthülfe hat, als bei Erwachsenen, daß es daher in Krankheiten der Kinder weit besser ist, gar nichts zu thun und die Natur allein wirken (einen Tag fasten, ruhig liegen und viel Wasser trinken) zu lassen, als etwas möglicherweise Unrechtes zu thun, weil bei diesem reizbaren Alter und so zarter Organisation der geringste Fehler in der Behandlung die traurigsten Folgen haben kann.

Digitized by Google

Es kann daher hier nicht die Absicht seyn, die Leser und Leserinnen mit den speciellsten, für die gewöhnlichen Kinderkrankheiten passenden Arzneimitteln und Recepten bekannt zu machen, — eine Kenntniß, die leicht zu den eben angedeuteten Mißbräuchen führen würde; wir beschränken uns hier darauf, hauptsächlich Müttern über die gewöhnlichen Zufälle kleiner Kinder einige Begriffe zu geben, ihnen zu sagen, welche dieser Zufälle gefährlich, und welche es nicht sind, um theils unzeitige Aengstlichkeit, theils gefährlichen Leichtsinn zu verhüten; ferner ihnen anzuzeigen, was sie dabei zu thun haben, noch mehr aber, was sie nicht thun sollen, und wo die Hülfe des Arztes nöthig ist*). Was die weitere (d. h. die dem Arzt überlassene) Behandlung der anzuführenden Krankheiten betrifft, so wird hier blos das Allgemeinste, die Grundsätze ihrer Behandlung, angegeben werden. Ein Näheres ist im ersten Bändchen enthalten.

Die häufigsten von allen Krankheiten sind

1) Die Fieber.

Sie entstehen nicht nur für sich, d. h. aus einfachen Ursachen, sondern auch fast aus allen andern Krankhei-

*) Es ist ein häufiges unglückseliges Vorurtheil, welches theils der Bequemlichkeit der Mütter, theils und noch mehr unlauteren Beweggründen der Hebammen seine Erhaltung und Ausbreitung verdankt: daß nämlich kranken Kindern überhaupt nicht, also auch nicht durch den Arzt zu helfen sey. Ein Masse von kleinen Kindern geht in Folge dieser Meinung oder in Folge übelangebrachter Haus- und Geheimmittel zu Grunde, während oft ein einziges richtig angewandtes Arzneimittel Kinder, bei ihrer unverdorbenen regen Natur, eher von heftigen Krankheiten befreit, als dieß bei Erwachsenen eine Menge von Arzneien gethan haben würde.

Anm. des Verfassers.

Digitized by Google

ten, oder sie begleiten dieselben und sind also dann als Zufall (Symptom) anderer Krankheiten zu betrachten.

Die Fieber sind selten ganz gefahrlos. Sobald also bei Kindern ein Fieber entsteht, oder eine bisher nicht fieberhafte und unbedeutende Krankheit anfängt fieberhaft zu werden, so suche man sogleich ärztliche Hülfe. Denn im Anfange kann eine solche Krankheit oft mit wenigen Mitteln geheilt werden, die nach 8 oder 14 Tagen tödtlich ist.

Was das gewöhnliche Verhalten betrifft, so darf man das Kind, sobald es fiebert, nicht in die freie Luft lassen und ihm kein Bier und keine Fleischbrühe (Wein ohnedieß nie) geben, dafür Wasser oder Zuckerwasser. Man muß es kühler halten, mit dem oberen Leib höher legen; nimmt das Fieber zu, so muß man wo möglich die Ursachen, welche es erregten, entfernen, z. B. durch kühlende Abführungsmittel oder Brechenerregung. Wo Entzündung vorhanden ist, braucht man Blutigel, kühlende Klystiere. Zur Zeit der Besserung muß man die kritischen Ausleerungen befördern, z. B. den Schweiß, den Lungenauswurf, und je nach der Beschaffenheit der Kräfte diese oder jene stärkenden Mittel gebrauchen*).

Die Zeichen des Fiebers bei kleinen Kindern sind: Hitze, die sich im Anfange blos an der Stirne bemerken läßt, heißer, schneller Athem, Durst und schneller Puls; doch ist dieses letzte Zeichen bei kleinen Kindern sehr ungewiß, da ihr Puls immer schneller ist, und jede, auch eine unbedeutende Ursache ihn verändern kann.

---

*) Unter diesen verdient der Eichelkaffee eine besondere Empfehlung. Anm. des Verfassers.

Digitized by Google

2) Das beschwerliche Zahnen.

Wenn auch gleich das Zahnen eine natürliche Verrichtung und keine Krankheit ist, so können doch manche Nebenumstände und besonders eine schwächliche und reizbare Natur des Kindes dasselbe zur Krankheit, ja zur Todesursache machen, und man muß es deßhalb immer als Zeichen einer kränklichen Reizbarkeit oder auch einer schon vorhandenen Krankheit ansehen, wenn Kinder die Zähne mit übeln Zufällen bekommen.

Die naturgemäße Zeit, wo die Zähne durchzubrechen anfangen, ist der achte bis zehnte Monat des Lebens, und dann dauert der Durchbruch mit abwechselnden Zwischenräumen bis zu Ende des zweiten Jahres fort. Kommen die Zähne früher, so ist es nicht gut, da es eine Uebereilung der Natur ist (und jede zu frühe Entwickelung ist nachtheilig). In diesem zu frühen Alter ist das Kind überhaupt noch zu schwach und reizbar, und das Zahnen gibt dann leicht zu Nervenzufällen Veranlassung. Kommen sie später als der angezeigte Termin, so hat es nichts zu sagen; ja, es ist vielmehr recht heilsam, weil nun schon der Körper mehr Stärke und weniger Reizbarkeit hat.

Man muß aber von dem Durchbrechen der Zähne das Eintreten des Zahnens unterscheiden. Hier entwickelt sich erst (im fünften oder sechsten Monat) der Keim des Zahnes, und die Ausdehnung desselben bewirkt Spannung, Speichelfluß und Schmerzen, ohne daß man noch äußerlich am Zahnfleisch etwas von Geschwulst bemerkt.

Der Durchbruch der Zähne geschieht in folgender Ordnung. Zuerst erscheinen die acht Schneidezähne, sodann die ersten Backenzähe, hierauf die vier Augen-

Digitized by Google

oder Hundszähne, und zuletzt die hinteren Backenzähne. Jederzeit erscheinen die zwei gleichnamigen Zähne auf beiden Seiten zugleich. — Jede Abweichung von dieser Ordnung ist naturwidrig und von nachtheiliger Bedeutung.

Die Zeichen, daß der Durchbruch vorhanden ist, sind: Das Kind fängt oft plötzlich und heftig an zu schreien, greift sich dabei nach dem Munde, und eben so plötzlich hört das Geschrei auch wieder auf; es hat die Finger immer im Munde und führt Alles, was man ihm gibt, dahin, um darauf zu beißen; es speichelt beständig, das Zahnfleisch ist an manchen Stellen angeschwollen und roth, und das Kind läßt sich entweder nicht darauf fühlen, welches Schmerz anzeigt, oder es hat es gerne, wenn man ihm darauf hin- und herstreicht, was Jucken desselben beweist.

Sind dabei keine weitere Zufälle, so überläßt man Alles ruhig der Natur und gibt blos, um den Instinkt der Natur zu befriedigen, dem Kinde immer etwas in den Mund, worauf es beißen kann. Am besten eignet sich hiezu ein Stück Eibischwurzel (althaea) oder Schwarte. Auch ist das Saugen an der Brust ein ganz vortreffliches Mittel zur Erleichterung des Zahndurchbruchs, und es ist dieß einer von den Vortheilen des Säugens und zugleich ein Beweis, daß man das Kind nicht eher entwöhnen sollte, als bis wenigstens die ersten Zähne durchgebrochen sind.

Oft aber gesellen sich mancherlei Zufälle zu diesem Geschäfte, die in sehr gefährliche Krankheiten ausarten können. Der gewöhnlichste und beste ist: der Durchfall. Die Erfahrung lehrt, daß die Kinder am besten durchkommen und kein Fieber, keine Nervenzufälle be-

Digitized by Google

kommen, wenn sie bei dem Zahnen einen mäßigen Durchfall haben. Man muß ihn also nicht stören, sondern vielmehr, wenn er ausbleibt, und üble Zufälle entstehen, befördern. Wird jedoch der Durchfall zu stark oder mit Blut vermischt, dann ist es Krankheit (wovon später).

Andere bekommen Husten und Brustverschleimung, die auch, wenn sie mäßig sind, ohne Schaden geduldet werden können. Doch, wenn diese Zufälle heftig werden, so erfordern sie die ihnen eigenthümliche Behandlung (s. S. 205 f.).

Bei andern erscheinen Hautausschläge von verschiedener Form, wunde und eiternde Stellen. Diese verhüten manche andere Zufälle und verschwinden von selbst, wenn das Zahngeschäft aufhört.

Wichtiger aber ist es, wenn Fieber oder Zuckungen bei dem Zahngeschäft eintreten. Hier ist immer Gefahr und schleunige Hülfe des Arztes nöthig. (S. diese Krankheiten.)

Drei gefährliche Arten von Entzündungen sind dem jugendlichen Alter eigen: die in wässerige Ausschwitzung ausgehende Hirnentzündung, die Augenentzündung und die häutige Bräune.

3) Die hitzige Gehirnwassersucht.

Diese Krankheit kommt in neuerer Zeit häufiger vor als früher, wozu unstreitig die unvernünftige, zu reiche und hitzige Nahrung der Kinder, besonders das Weintrinken, oft auch das zu knappe Haarabschneiden und das Aussetzen des bloßen Kopfs einer zu heftigen Kälte oder Hitze das Meiste beitragen. Sie gehört zu den tödtlichsten Krankheiten, und es kommt Alles darauf an,

Digitized by Google

ihr Daſeyn bald zu erkennen; die erſten Kennzeichen ſind:

Wo ſie plötzlich befällt, zeigt ſich ein heftiges Fieber mit beſonders ſtarker Hitze im Kopfe. (Häufig geſellt es ſich zur Zahnarbeit, beſonders wenn Leibesverſtopfung damit verbunden iſt.) Bald tritt ein fortdauernder Schlaf oder Betäubung mit geröthetem Geſicht ein; die Kinder greifen im Schlafe nach dem Kopfe, und es ſtellen ſich bald ſtärkere, bald ſchwächere Zuckungen ein. Hier iſt kein Augenblick Zeit zu verlieren, und die Hülfe eines Arztes herbeizurufen. Die Behandlung dieſer Krankheit beſteht hauptſächlich in Dämpfung des Fiebers und der Entzündung durch Blutigel, Ableitung auf den Darmkanal (durch verſüßtes Queckſilber), auf die Nieren (durch Fingerhutkraut) und auf die Haut (durch Blaſenpflaſter und bei eintretender Beſſerung Mindererſsgeiſt).

Wo ſich die Krankheit allmählich ausbildet, ſind die erſten Zeichen folgende: Das ſonſt geſunde Kind fängt an, ohne alle Urſache müde, träge, gleichgültig gegen ſeine Lieblingsſachen oder auch von ganz ungewöhnlicher Gemüthsart zu werden; es bekommt Kopfweh, ein blaſſes und verfallenes Geſicht, einen wäſſerigen matten Blick, ungewöhnlich ſtarre und erweiterte Augenſterne; es ſchläft des Nachts unruhig und ängſtlich, fährt oft zuſammen, knirſcht mit den Zähnen; die Verdauung iſt geſtört, Stuhlverſtopfung, auch wohl Uebelkeit und Erbrechen treten ein. Aufmerkſamkeit verdient der Umſtand, wenn Kinder ungewöhnlich oft und ohne Veranlaſſung fallen. Dieß iſt ſehr verdächtig und läßt dieſe Krankheit befürchten. Zuweilen gehen mehrere Tage lang des Nachts plötzliche Krampfzufälle vorher, von welchen am Tage keine Spur mehr vorhanden iſt.

Digitized by Google

— Wenn eine Mutter diese Erscheinungen bemerkt, dann eile sie, einen Arzt zu rufen, um den Fall zu beurtheilen, da außerdem binnen 8, 14 oder 21 Tagen der Tod unvermeidlich erfolgt.

4) Die Augenentzündung der Neugebornen.

Sie entsteht gewöhnlich in den ersten 8 oder 14 Tagen des Lebens. Je früher sie entsteht, desto gefährlicher ist sie. — Die Ursachen sind: zu helles Licht, Staub, Rauch, der Mangel an Reinigung, sowohl der Augen als des ganzen Körpers; zuweilen auch angeborne oder in der Geburt mitgetheilte Krankheitsstoffe oder Schärfen. Selten kommt diese Krankheit gleich mit auf die Welt.

Die Augenlider schwellen an, kehren sich nach innen, und zwischen ihnen zeigt sich eine Menge eiterartigen Schleims. Von den Augenlidern geht die Entzündung auf den Augapfel über und zerstört ihn.

Man darf daher Kinder vom Anfang an nie einem zu hellen Lichte aussetzen, das Zimmer, worin sie liegen, muß frei von Staub und Rauch seyn, und man muß nicht allein die Augen täglich einigemal mit Wasser auswaschen, sondern auch das öftere Waschen und Baden des Kindes, wie oben gesagt, nicht versäumen. Kinder, wo man diese Reinigung gehörig anwendete, sind immer sowohl von diesem Uebel als von Schwämmchen und Hautkrankheiten frei geblieben. Gut ist in dieser Hinsicht, in den ersten Tagen des Lebens etwas Rhabarbersaft den Kindern zu geben.

Sobald aber das Uebel wirklich entstanden ist, so muß man sogleich seine Zuflucht zu einem geschickten Arzte nehmen, und die Mutter kann nun weiter nichts thun,

Digitized by Google

als die Augenlider des Kindes öfters am Tage behutsam öffnen und die sich häufig sammelnde scharfe Materie mit Mutter- oder Ammenmilch oder lauwarmem Wasser behutsam ausspülen und auswaschen. Außerdem erfordert diese Krankheit die allgemeine Behandlung der Augenentzündungen, schleimige und zusammenziehende Augenwasser (mit Vitriol und Opiumtinktur).

5) Die häutige Bräune (der Kroup).

Es ist Entzündung des Kehlkopfs und der Luftröhre, in Folge welcher eine röhrenförmige Haut entsteht, die jene Theile verstopft und das Athmen verhindert. — In dieser Krankheit beruht die Rettung ganz allein auf der baldigsten Erkenntniß ihres Daseyns, denn mit jeder Stunde steigt die Lebensgefahr, und am zweiten, höchstens dritten Tage wird sie tödtlich.

Ihr Daseyn gibt sich durch folgende Erscheinungen zu erkennen: Das Kind fängt plötzlich (am häufigsten Nachts) an, einen pfeifenden Athem, Heiserkeit und einen Husten zu bekommen, dessen Ton dem Bellen eines großen Hundes oder dem Krähen einer Henne am ähnlichsten ist, wobei sich übrigens das Kind noch ganz wohl befindet. Nachher aber gesellt sich anhaltendes heftiges Fieber dazu. — Nun darf kein Augenblick versäumt, und es muß sogleich ein Arzt gerufen werden; denn, kommt dieser zu spät, so ist der Tod unvermeidlich, da hingegen bei zeitiger Hülfe die Rettung ziemlich leicht ist.

Die Krankheit entsteht am häufigsten dadurch, wenn die Kinder mit erhitztem Körper sogleich der Kälte, besonders bei herrschendem Nord- oder Nordostwind, aus-

Digitized by Google

geſetzt werden. Sie kommt aber nur bei Kindern bis zum ſiebenten Jahre vor.

Vor der Ankunft des Arztes thut man wohl, recht oft einen warmen Thee von Althäawurzel, Malven und Fliederblumen mit Zucker trinken zu laſſen oder auch einen Zuckerſaft (von 8 Loth feinem Zucker in 5 Loth heißem Waſſer aufgelöst) öfters zu einem Theelöffel voll einzugeben, einen Schwamm, in heißen Fliederthee getaucht, vor den Mund zu halten und den Dunſt einathmen zu laſſen, ſo wie Sauerteig um den Hals zu binden. Auch kann man auf die Waden Sauerteig, mit etwas Senfmehl vermiſcht, auflegen und ſo lange liegen laſſen, bis die Stelle ſich röthet, oder das Kind Schmerzen empfindet.

Die zweckmäßigſte Behandlung der vorhandenen Krankheit iſt folgende: Man läßt ſogleich einige Blutigel an den Hals ſetzen, nachher einen Streifen Blaſenpflaſter über den vorderen Theil des Halſes; zugleich läßt man an den Hals Queckſilberſalbe, auch wohl die flüchtige Salbe mit Opium einreiben; innerlich gibt man ebenfalls Queckſilber: Kalomel (alle 2—3 Stunden $^1/_8$ oder $^1/_6$ oder $^1/_4$ Gran nach Verſchiedenheit des Alters); ferner eine Abkochung der Senegawurzel mit Süßholzſaft und bei hinzugekommener Schwäche Ammoniakſchleimharz, mit Moſchus, Opium ꝛc. verſetzt. Dabei muß das öftere vor den Mund Halten eines in Hollunderthee oder Waſſer und Eſſig getauchten Schwammes fortgeſetzt, und, wenn Röcheln lockerer Materie mit Erſtickungsgefahr entſteht, öfters ein Brechmittel gereicht werden.

Digitized by Google

6) Schnupfen und Husten (Katarrhe)

entstehen gewöhnlich von Erkältung; die wahre Ursache der öfteren Katarrhe (der katarrhalischen Anlage) ist aber besonders bei Kindern immer eine Schwäche und kränkliche Reizbarkeit der inneren Schleimhaut der Nase und Lunge, so wie der ganzen äußeren Haut, hervorgebracht durch zu übertriebene Sorgfalt der Eltern gegen Schnupfen und Husten, kurz, durch zu warmes Halten der Kinder in eingeschlossener Luft und warme Bekleidung, wodurch der Körper gegen jeden Wechsel der Wärme und Kälte empfindlich erhalten wird.

Die besten und einzigen Mittel, diese Anlage zu verhüten und Kinder vor Husten und Schnupfen zu sichern, sind die schon früher empfohlenen: Tägliches Waschen mit kaltem Wasser, öftere laue Bäder und tägliches Luftbad.

Die Wohlthat, die man dadurch den Kindern erzeigt, ist aber nicht blos auf Verhütung der Katarrhe eingeschränkt, sondern sie ist zugleich Stärkung der Haut und der Lunge für ihr ganzes Leben und also die wahre Präservativkur für alle andere Lungenkrankheiten, ja für die Lungensucht selbst.

Ist nun aber der Katarrh wirklich entstanden, so ist es, wenn er gelinde, und die Witterung nicht feucht oder streng kalt ist, nicht nöthig, dem Kinde den täglichen Luftgenuß zu entziehen; nur unterlasse man das tägliche kalte Waschen und Baden und gebe ihm zuweilen etwas leichten Fliederthee mit Milch und Zucker, auch, wenn Husten dabei ist, dünnen Haferschleim mit Kandiszucker. — Ist aber der Katarrh heftig, und Fieber dabei (die Zeichen davon nachher), so ist der Genuß der freien Luft, so wie jede Zugluft oder schneller Wechsel von

Digitized by Google

Hitze und Kälte schädlich, und man muß einen Arzt konsultiren, weil sich leicht eine Lungenentzündung oder ein anderer gefährlicher Zufall hinzugesellen kann. Dieß ist auch der Fall, sowie ein Husten über 14 Tage andauert. Das Verfahren bei einem Katarrh muß sich ganz nach dem Grade und der Art des Fiebers und nach dem eben herrschenden Krankheitscharakter richten.

Manche Kinder bekommen bei der Zahnarbeit jedesmal Husten und Brustverschleimung, die, solange die Zahnreizung dauert, allen Mitteln widerstehen, aber, sobald der Durchbruch des Zahns erfolgt, von selbst nachlassen. Dieser Zahnhusten darf nicht beunruhigen, denn er hat selten nachtheilige Folgen. Doch thut man wohl, ihn, wenn er heftig wird oder sich mit anderen Zufällen verbindet, durch passende Mittel wenigstens zu lindern, wenn man ihn auch nicht ganz heben kann.

Bei älteren Kindern kann man gegen langwierigen Schnupfen Rauch von Mastix, Bernstein u. dgl. in die Nase gehen lassen oder das Schlafzimmer damit räuchern.

7) Krämpfe, Konvulsionen

sind ein Zustand, welchem Menschen mit schwachem, reizbarem Nervensystem, also vorzugsweise Kinder unterworfen sind.

Da sie oft aus sehr geringfügigen Ursachen entstehen, eben wegen der großen Reizbarkeit des kindlichen Körpers, so haben sie öfters nicht viel zu bedeuten. Doch können sie in allen Fällen auch leicht Gefahr, selbst den Tod herbeiführen und dürfen deßwegen nie vernachlässigt werden.

Die leichteste Form derselben sind die sogenannten

Digitized by Google

Gichter (Zuckungen, Gefraiße, Schürken).

Sie entstehen häufig von Blähungen oder auch Säure in den ersten Wegen, und dann sind sie bald und durch sehr leichte Mittel zu heilen; wichtiger sind sie aber, wenn Erkältung oder ein Gemüthsaffekt der Mutter oder Amme oder Würmer die Ursache sind; und noch wichtiger, wenn die anfangende Blattern- oder Masernkrankheit oder große Schwäche (z. B. bei heftigen Durchfällen) oder gar eine sich bildende Wasseranhäufung im Gehirn im Hintergrunde liegt. Nach diesen Ursachen müssen sie beurtheilt und durch einen Arzt behandelt werden.

Zur Verhütung dieser Zufälle gibt es kein besseres Mittel, als das tägliche Waschen des Kindes mit frischem Wasser, die öftern lauen Bäder, die freie Luft und die Reinlichkeit. Bei schon ausgebrochenen Zuckungen kann man bis zur Ankunft des Arztes nichts Besseres thun, als dem Kinde ein Klystier von Haferschleim, Chamillenthee und einem Eßlöffel Lein- oder Baumöl geben, es von Zeit zu Zeit etwas leichten Chamillenthee trinken lassen, den Unterleib, das Rückgrath und die Füße mit Flanell gelind reiben und das Kind mäßig warm, doch nicht heiß halten.

Eine andere Form von Krämpfen:

der Kinnbackenkrampf (Mundklemme) neugeborner Kinder,

ist eine der gefährlichsten Krankheiten in den ersten vierzehn Tagen des Lebens; er kommt nur in dieser Zeit und zum Glück nicht häufig vor. Die gewöhnlichen Veranlassungen sind Erkältungen bald nach der Geburt, unterlassene Reinigung des Darmkanals, zu feste Unter-

Digitized by Google

bindung des Nabelstranges, fehlerhafte Beschaffenheit der Ammen- oder Muttermilch (indem die Erfahrung gelehrt hat, daß ein schneller Wechsel der Milch das Uebel hob).

Alles kommt hier auf die frühzeitige Erkenntniß an. Denn, ist die Krankheit einmal völlig ausgebildet, so ist das Kind unwiederbringlich verloren. Die Kinnbacken schließen sich vollkommen und fest an einander, so daß kein Tropfen Nahrung hindurch kann; der ganze Körper wird zuletzt starr und steif, und der Tod erfolgt binnen zweimal 24 Stunden.

Die Zeichen, welche die Annäherung dieser Krankheit fürchten lassen, sind: Das Kind, welches anfangs die Brust nahm, will sie nicht mehr nehmen; das Getränke, was in den Mund kommt, wird nur mühsam geschluckt und kommt zum Theil zurück, und das Kind schreit dabei heftig auf; bei genauer Untersuchung findet man, daß die Kinnladen beim Einbringen des Fingers schwer von einander zu entfernen sind; das Kind schreit oft plötzlich heftig auf und zieht sich krampfhaft zusammen, liegt da, wimmert und verdreht die Augen, oder es fährt im Schlafe plötzlich zusammen.

Erscheinen diese Anzeigen, so eile man, den Arzt herbeizurufen. Je nach den Ursachen muß dann theils chirurgische Hülfe, theils schweißtreibende Mittel, theils krampf- und schmerzenstillende innerlich angewandt werden. Unter den äußeren Mitteln sind besonders warme Bäder zu rühmen; außerdem krampfwidrige Einreibungen und Klystiere.

Auch Hautkrankheiten sind bei Neugebornen nicht selten. So häufig, daß man sie gemeiniglich für nothwendig hält, was aber gewiß nicht der Fall ist, kommt bei neugebornen Kindern

vor. Gewöhnlich am dritten oder vierten Tage nach der Geburt färbt sich die Haut des Kindes gelb, oft zu einem sehr beträchtlichen Grade. So bleibt sie drei, vier, auch wohl acht Tage, worauf sie wieder ihre natürliche Farbe annimmt.

Die hauptsächlichste Ursache dieser Erscheinung ist die nothwendige Veränderung, welche die neue und ungewohnte Einwirkung der Luft und der abwechselnden Wärme und Kälte auf die Haut und besonders auf das feine Schleimnetz unter der Oberhaut, welches der eigentliche Sitz der Hautfarbe ist, hervorbringen muß. Die Haut muß sich nun plötzlich an ein ganz neues Element gewöhnen; diese Revolution wirkt nothwendig auf die Mischung ihrer Bestandtheile und wird durch einen Farbenwechsel bemerkbar. Eine zweite Ursache liegt in dem Kindspeche (meconium), d. h. in der pechartigen Materie, welche sich während der Schwangerschaft in dem Darmkanale des Kindes ansammelt und in den ersten Tagen des Lebens, ja oft bis zum achten Tage mit dem Stuhlgang abgeht. Ein Theil dieser galligen Materie wird nun aus dem Darmkanal in die einsaugenden Gefäße aufgenommen und dann durch die Haut und den Urin abgesondert; dadurch nun wird in den ersten Tagen nicht blos die Haut, sondern auch oft der Urin gefärbt.

Dieser Zustand kann durch zwei sehr einfache Mittel verhütet werden: durch das laue Bad und Waschen und durch die gehörige Reinigung des Darmkanals vom Kindspeche.

Da nämlich die Milch der Mutter oder der Amme

Digitized by Google

die Eigenschaft häufig nicht hat, abführend zu wirken (die Milch der Amme kann schon zu alt seyn), so ist es oft nothwendig, durch ein gelindes Laxirmittel nachzuhelfen. Dazu eignet sich am besten die Rhabarber (ein gar nicht schwächendes — was in dieser ersten Zeit von größter Wichtigkeit ist — sondern vielmehr den Magen und die Verdauungskraft stärkendes Mittel). Man läßt sie nur so lange nehmen, bis die Ausleerung des Kindspechs völlig erfolgt ist. Von dem in den Apotheken vorräthigen Rhabarbersaft, mit gleichen Theilen Fenchelwasser vermischt, gibt man täglich 3—4 mal einen Theelöffel voll mehrere Tage lang, bis sich in der Oeffnung keine Spur mehr von dem schwarzen Kindspeche zeigt (vergl. I. Bändchen).

9) Wundseyn und Hautausschläge.

Eines der gewöhnlichsten Uebel bei Kindern ist das Wundseyn an den Stellen, wo die Haut Falten macht oder Reibungen ausgesetzt ist. Die häufigste Ursache desselben ist Unreinlichkeit, besonders die Nachlässigkeit, Kinder nicht oft genug trocken zu legen. Man muß dieß täglich 3—4 mal thun neben dem schon öfters gerühmten täglichen kalten Waschen und öftern Baden: nur so kann man versichert seyn, daß keine Wundheiten und sogenannte Hautschärfen entstehen.

Selbst wenn das Uebel schon entstanden ist, bleiben das öftere Waschen dieser Stellen mit kaltem Wasser, die Bäder und öfterer Wechsel der Leinwand die hauptsächlichsten Mittel und helfen gewöhnlich sehr bald. Alle Salben und Fettigkeiten verlängern nur das Uebel und machen die Stellen schwärend; besser ist zur Verhütung des Reibens in den Hautfalten und Biegungen,

Digitized by Google

ſie öfters mit dem ſogenannten Druden- oder Hexenmehl (semen lycopodii) zu pudern. — Sollten ſich dabei Zeichen von Säure oder Unverdaulichkeit zeigen, welche oft viel zur Unterhaltung ſolcher Hautſchärfen beitragen, ſo wird der Gebrauch des Rhabarberſaftes mit etwas Magneſia baldige Hülfe ſchaffen.

Wollen aber die wunden Stellen auf dieſe Behandlung nicht heilen, nehmen ſie einen übeln Charakter an, werden eiternd und übelriechend, dann iſt zu beſorgen, daß der Grund des Uebels in einer tiefern Verderbniß der Säfte liege, und dann verſäume man es nicht, einen Arzt zu rufen, welcher den Zuſtand genau unterſuche.

Bei andern Hautkrankheiten und Ausſchlägen der Kinder iſt immer große Vorſicht nöthig. — Selbſt das Waſchen und Baden unterlaſſe man, bis man einen Arzt um Rath gefragt hat. Denn, obgleich bei vielen Uebeln dieſer Art das Waſchen und Baden das Hauptmittel iſt, ſo gibt es doch auch andere, beſonders die mit Fieber verbundenen, wobei es ſehr ſchädlich werden könnte. — Am gefährlichſten iſt, gegen dergleichen Uebel ſogenannte Streupulver, Bleiweiß ꝛc. anzuwenden. Sie verſchwinden; aber plötzlicher Zurücktritt der Schärfe auf innere Theile, Zuckungen, langwierige Nervenkrankheiten, Schlagfluß, genug, ein Heer von den gefährlichſten und unheilbarſten Krankheiten kann die Folge ſeyn.

Ueber das Hahnemann'ſche Präſervativ gegen das Scharlachfieber*).

Wenn ein Mann, wie Hahnemann, gegen eine Krankheit, wie das Scharlachfieber, deren furchtbare

*) Dieſe „Anfrage Hufelands an Aerzte und Nichtärzte“ erſchien im XXVII. Band, 1. Stück des Journals der

Zerstörungen wir eben erst in einer ganz neuen Gestalt kennen gelernt haben, ein Präservativmittel gefunden zu haben glaubt, dann verdient es nach meiner Meinung die ganze Aufmerksamkeit des medicinischen Publikums. — Die Möglichkeit, durch Mittheilung eines Stoffes oder Ferments eine solche qualitative Veränderung im Organismus, wenigstens in der Hautorganisation hervorzubringen, daß dadurch die Empfänglichkeit für bestimmte kontagiöse Gifte aufgehoben wird, ist durch die Vaccination völlig entschieden. Es ist höchst wahrscheinlich, daß es ähnliche Verwahrungsstoffe auch gegen andere Infektionen gebe; und es ist kein Grund vorhanden, warum dieß nur thierische Gifte und nicht auch andere sehr durchdringende und besonders auf die Haut specifisch wirkende Stoffe thun könnten. Der Gegenstand ist von so hoher Wichtigkeit, daß er jeden denkenden Arzt zu Nachforschungen darüber erwecken muß.

Um so mehr ist es zu verwundern, daß jene Bekanntmachung so wenig scientivisch beachtet, ja wohl hie und da mit ein Paar Spöttereien über die unendliche Kleinheit der Dosen der Belladonna kurz abgefertigt worden ist, womit man doch billig gegen einen Mann hätte vorsichtig seyn sollen, der seit einer langen Reihe von Jahren das Studium der sogenannten Giftmittel zu einem Hauptgegenstande seines scharfsinnigen Forschungsgeistes gemacht, und der gewiß in Absicht auf Kenntniß der

praktischen Heilkunde und gereicht dem edeln Fragenden nicht weniger zur Ehre, als dem hier so schön anerkannten Erfinder des Präservativs, daher sie hier wörtlich wieder gegeben wurde.

Der Verf.

wunderbaren Kräfte derselben und ihren medicinischen Gebrauch jetzt Keinen seines Gleichen hat. — Ueberdieß ist das Mittel häufig gebraucht worden, und es sind unleugbare Thatsachen vorhanden, auch mir noch neuerlichst auf meiner Reise bekannt worden, wo es nicht nur einzelne Individuen, sondern ganze Gegenden vor der Ansteckung geschützt hat. Aber bis jetzt sind diese zerstreuten Erfahrungen nicht gesammelt, und ohne das ist es unmöglich, ein sicheres Resultat zu ziehen.

Dieß ist der Zweck dieses Aufrufs, und ich fordere hiermit Jeden, er sey Arzt oder Nichtarzt, der mit dem Hahnemann'schen Mittel Versuche gemacht hat, auf, mir den Erfolg davon treu und unparteiisch mitzutheilen, um die Resultate davon bekannt zu machen und die wichtige Frage definitiv zu entscheiden: Ist das Mittel ein sicheres Präservativ gegen das Scharlachfieber oder keines oder, ein dritter möglicher Fall, nur bedingungsweise, nicht absolut, — ein Resultat, was zwar weniger befriedigend, aber immer noch sehr wichtig und schätzenswerth seyn würde, und was mir das wahrscheinlichste ist. — Ich hoffe, es werde bei einer Sache, die das Wohl der Menschheit so nahe angeht, und die auf keine andere Weise zu erörtern ist, ein jeder Menschenfreund sich's zur Pflicht machen, seinen Beitrag dazu nicht zu versagen.

Auch im Darmkanal der Kinder erzeugen sich Krankheiten. Am häufigsten

10) Säure.

Wegen der Schwäche und Unvollkommenheit seiner Verdauungskraft kann der Magen der Kinder den ge-

Digitized by Google

nossenen Nahrungsmitteln nicht den gehörigen Grad von Umänderung ertheilen. Sie behalten daher zum Theil ihre vorige Natur und gehen im Magen oder Darmkanal in Gährung über, welche jene Säure hervorbringt.

An der Säure-Erzeugung ist also entweder eine beträchtliche Schwäche der Verdauungswerkzeuge des Kindes Schuld, welche machen kann, daß selbst gesunde und nicht zur Säure neigende Nahrungsstoffe, ja die eigenen Säfte des Magens selbst, eine saure Beschaffenheit annehmen, oder der Genuß von solchen Nahrungsmitteln, die leicht in saure Verderbniß übergehen, wohin der Pflanzenschleim, Obst, Zugemüse oder auch alte, zu fette, wässerige oder schlecht gemischte Milch gehören. Die Säure gibt sich dadurch zu erkennen, daß die Kinder öfters und heftig schreien, dabei die Beine gegen den Leib ziehen, öftere Stuhlgänge haben, die grün oder wie gehackte Eier aussehen und säuerlich riechen; oder daß sie sauer riechende Materien ausbrechen, auch einen sauren Geruch aus dem Munde haben.

Das Uebel ist in so fern wichtig, als es schlechte Verdauung und schlechte Säfte erzeugt, die Ernährung hindert, zu Schärfen und Hautkrankheiten Veranlassung gibt, auch heftiges Erbrechen und Durchfälle (Cholera) und Nervenzufälle erregen kann. Man sieht aus dem oben Gesagten, daß die so häufige Gewohnheit, die Säure bei Kindern mit Abführungsmitteln und Brechmitteln zu bekämpfen, nur nachtheilig seyn kann. Man wird zwar für den Augenblick die vorräthige Säure wegschaffen, aber, indem man den Magen dadurch immer mehr schwächt, zur neuen Erzeugung der Säure die gewisseste Veranlassung geben.

Die vernünftigste Behandlung besteht darin, daß man

Digitized by Google

der Urſache nachſpürt und ſie abändert, vorzüglich alſo die Diät des Kindes, daß man die Milch unterſucht und verbeſſert, daß die Mutter oder Amme ihre Diät dem gemäß einrichtet; denn oft liegt die Anlage zur Säure nicht im Kinde, ſondern in dieſen Perſonen. Dieſe müſſen alſo Pflanzenkoſt meiden, mehr von Fleiſch und Eiern leben, ſäuretilgende und magenſtärkende Arzneien nehmen und, was die Hauptſache iſt, ſich mehr Bewegung machen. Denn das zu viele Sitzen der Amme iſt oft die einzige Urſache der Verſäuerung ihrer Milch.

Dieß iſt um ſo wichtiger, je mehr dieſe Perſonen vorher ein bewegtes und arbeitſames Leben geführt haben, und hierin liegt der Grund, warum ſo häufig Ammen vom Lande, die vorher die geſündeſten waren, nachdem ſie einige Zeit in einem bequemen Ammendienſt gelebt haben, aufhören, geſund zu ſeyn, und ungeſunde Milch bekommen.

Zur Tilgung der vorhandenen Säure iſt nichts beſſer und unſchädlicher, als Magneſia (4 Theile mit 1 Theil Rhabarber und Zucker), aber nicht bis zum ſtarken Laxiren gegeben. Kommt aber das Uebel immer wieder, ſo muß man den Magen zu ſtärken ſuchen.

11) Die Mund-Schwämmchen (Soor, Faſch).

Es ſind kleine, weiße, nicht vertiefte, ſondern wie kleine Schwämmchen erhabene Geſchwüre, die die Zunge und die innere Oberfläche des Mundes bedecken. Sie erregen Schmerzen, beſchwerliches Saugen und Schlucken, Speichelfluß, Schluchzen, Erbrechen, Durchfall und Fieber. Sie können ſich bei zunehmender Heftigkeit bis in den Magen und Darmkanal verbreiten und eine ſehr gefährliche Krankheit werden. Auch hat die Krankheit

Digitized by Google

das Unangenehme, daß ein damit behafteter Säugling leicht seine Mutter oder Amme an den Brustwarzen ansteckt, wodurch schmerzhafte und oft langwierige Wundheit derselben entsteht.

Die Ursachen sind: Fehler der Milch und anderen Nahrung, Krankheiten der Mutter oder Amme, Unreinigkeiten im Magen und Darmkanal (wohin auch unterlassene Ausleerung des Kindspechs gehört), Unreinlichkeit überhaupt, besonders aber der Gebrauch der Schlotzer (Zulpe) und unreine Luft, sauergewordene Speisen.

Es ist nicht schwer, die Entstehung von Schwämmchen zu verhüten: sie entstehen nicht, sobald man nur das Kind täglich und im Anfange mehrere Male des Tages wascht, es in der ersten Woche täglich einmal und in der Folge wenigstens alle zwei bis drei Tage lauwarm badet, ihm, so oft es sich verunreinigt, frische Windeln und Wäsche gibt, die Ueberzüge der Betten und Matratzen oft erneuert, für Reinigung und Durchlüftung der Kinderstuben sorgt, das Kind nicht aus Schwämmen saugen, sondern aus kleinen Löffeln oder Tassen trinken läßt, auch Zunge und Mund öfters von dem sich ansetzenden Schleim und Schmutz mit lauem reinem Wasser reinigt, für gute Mutter- oder Ammenmilch sorgt und den oben angegebenen Gebrauch des Rhabarbersafts in den ersten Tagen des Lebens nicht unterläßt.

Wenn sich aber schon der Anfang dieses Uebels zeigt, so ist, außer den eben angegebenen allgemeinen Mitteln, das öftere behutsame Abreiben der Zunge und des Mundes mit fein gepülvertem Zucker das beste Mittel, wodurch man das anfangende Uebel, wenn es von leichter Art ist, gewiß vernichten kann. Sollte dieß aber nicht

Digitized by Google

helfen, so muß man zum Borax seine Zuflucht nehmen und besonders auf eine etwa versteckte Krankheit der Amme oder Fehler der Milch aufmerksam seyn.

12) Das Erbrechen

kommt sehr oft bei Kindern vor. Ob es etwas oder nichts zu bedeuten hat, hängt sehr von den begleitenden Umständen und von der verschiedenen Art desselben ab.

Bei vielen Kindern ist das Erbrechen so gewöhnlich, daß sie fast nach jedem Genusse der Milch oder anderer Nahrung einen Theil davon wieder von sich geben, und manche dieser Kinder befinden sich dabei sehr wohl, nehmen sogar an Kräften und Fleisch sehr zu. Dieß ist aber nicht immer der Fall, und bei andern kann das gewöhnliche Erbrechen eine üble Anzeige und ein Beweis von Krankheit oder Kränklichkeit seyn. Man kann beide Fälle wohl unterscheiden.

Das unschädliche und sogar heilsame Erbrechen zeichnet sich dadurch aus, daß die Milch kurze Zeit, $^1/_4$—$^1/_2$ Stunde, ja oft wenige Minuten nach dem Genusse erbrochen wird, daß sie nicht so, wie sie war, sondern geronnen ausgebrochen wird. Dieß zeigt an, daß der Appetit sehr stark ist, und also der Magen mehr zu sich nimmt, als er fassen kann, zugleich aber, daß der Magen Verdauungskraft, und die Milch Verdaulichkeit genug besitzt, um gehörig verarbeitet zu werden; denn das Gerinnen der Milch im Magen ist durchaus nöthig zur Verdauung, und es ist sehr unrecht, aus dem Geronnenseyn der ausgebrochenen Milch auf Schwäche oder Verdorbenheit des Magens zu schließen. Das Erbrechen beweist ja sogar, daß der Magen Kraft genug besitzt, das Ueberflüssige auszustoßen. Es ist also nicht allein ein

Digitized by Google

Zeichen guter Verdauung, sondern auch ein Mittel dazu, indem der Magen und Darmkanal dadurch vor Ueberfüllung bewahrt wird. Hier braucht man nichts dagegen zu thun.

Die andere Art des Erbrechens aber, welche schädlich und von übler Bedeutung ist, zeichnet sich dadurch aus, daß die Milch nach dem Genusse ganz weiß und unverändert ausgebrochen wird. Hier ist es offenbar Schwäche des Magens und Mangel an Verdauungskraft oder auch zuweilen eine fehlerhafte, zu fette, schwer- oder unverdauliche Milch, welche das Erbrechen verursacht, und hier ist eine Aenderung der Milch und Stärkung des Magens nöthig, weil außerdem ein solches Kind gewiß abnehmen und zurückkommen wird.

Dasselbe wäre der Fall, wenn ein Kind das Erbrechen plötzlich und nicht vorübergehend bekäme oder sehr heftig und häufiger als gewöhnlich davon angegriffen würde, oder wenn sich mit dem Erbrechen andere Krankheitserscheinungen, z. B. Fieber, Durchfall, heftiges Schreien, Zuckungen u. dgl., einstellten. Gegen diese Art von Erbrechen dient hauptsächlich die Magnesia, mit etwas Fenchelsamen, Baldrian und Safran versetzt, und das äußerliche Einreiben von Muskatbalsam; besonders paßt hier das sogenannte (Hufeland'sche) Kinderpulver. Bei heftigen Krämpfen kann man einen Zusatz von Zinkblumen oder Moschus machen; ist Hitze oder Fieber dabei, etwas Salpeter; wo die Oeffnung fehlt, Rhabarberpulver.

13) Durchfall.

Oft hat er bei kleinen Kindern nichts zu bedeuten, oft ist er sogar heilsam und wohlthätig, aber zuweilen

Digitized by Google

auch tödtlich. Die Behandlung erfordert daher große Vorsicht; denn es kann eben so gefährlich werden, einen Durchfall zu stopfen, wenn er heilsam ist, als ihn nicht zu stopfen, wenn er nachtheilig ist.

Die gewöhnlichen Ursachen sind: Unverdaulichkeit und Ueberladung des Magens, besonders fehlerhafte Mutter- oder Ammenmilch, Säure, Erkältung, Zahnarbeit, Schwäche, zu häufiger Gebrauch der Laxirmittel.

Jeden Durchfall bei kleinen Kindern muß man so lange für etwas Heilsames und Nützliches ansehen, bis man vom Gegentheil überzeugt wird. Denn, ist ein unverdaulicher oder scharfer Stoff in den Gedärmen die Ursache, so schafft diesen der Durchfall selbst fort und heilt sich auf diese Art selbst. Auch bei der Zahnarbeit ist er ein großes Erleichterungs- und Ableitungsmittel der Kopf- und Brustzufälle, und die Erfahrung lehrt, daß solche Kinder, welche die Zähne mit Durchfällen bekommen, frei von Fieber, Zuckungen, Stickungen u. s. w. zu seyn pflegen. Doch darf man nie vergessen, daß diese Ausleerung, wenn sie zu stark oder anhaltend wird, das Leben des Kindes in die größte Gefahr bringen kann.

Solange also der Durchfall mäßig ist, d. h. drei bis vier Mal des Tags vorkommt, solange die Ausleerungen nicht grün oder zu wässerig sind, solange dabei das Kind munter bleibt, Appetit behält und nicht abnimmt, braucht man weiter nichts zu thun, als Erkältung zu vermeiden, den Leib und die Füße warm zu halten, kein Bier, kein Obst, nichts Saures und Blähendes genießen zu lassen und Nahrung und Getränk mit Reiß, Graupen, Hafergrütze u. dgl. schleimig einzurichten. Auch kann man kleinen Kindern unter drei

Digitized by Google

Monaten den Rhabarbersaft zu zwei Theelöffeln täglich, größern die Rhabarbertinktur in eben der Dosis geben.

Wenn aber der Durchfall zu oft kommt, wenn er länger als acht Tage anhält, oder wenn das Kind dabei blaß und matt wird, den Appetit verliert oder Hitze bekommt, wenn die Ausleerungen eine ungewöhnliche Beschaffenheit annehmen, oder das Kind dabei viel schreit und Schmerzen anzeigt, dann ist keine Zeit mehr zu verlieren, und man muß den Arzt zu Hülfe rufen; dieß besonders, wenn das Kind ohnedieß schwächlich oder kränklich war.

Ist die Ausleerung grün und wie gehackt, so ist Säure vorhanden, und dann ist es rathsam, die Rhabarber mit etwas Magnesia (bei kleinen Kindern täglich etwa 1 Messerspitz voll, bei ältern mehr) zu versetzen. Auch muß man darauf achten, daß nicht in der Nahrung des Kindes etwas ist, was Säure erregen könnte (Zucker, Kuchen, das Fett, Obst und Gemüse thun dieß), und, wenn es ein säugendes Kind ist, so muß die Amme alles Saure und oben Genannte meiden und mehr von Fleisch und Eiern leben.

Viele Durchfälle entstehen dadurch, daß sich die Kinder bei Nacht erkälten. Man muß ihnen dann Beinkleider des Nachts mit einem Gurt um den Leib befestigen.

Die Krankheiten der Knochen und der Drüsen gehören zu den erschrecklichsten, denn sie entstellen nicht nur häufig das ganze Aeußere des Menschen, sondern geben auch zu vielen anderen fortdauernden Leiden und Krankheiten Anlaß. Zwei nahe mit einander verwandte Krankheiten von dieser Art sind:

Digitized by Google

14) Die Skrophel-Krankheit und die englische Krankheit.

Die erstere gibt sich durch folgende Zeichen zu erkennen: Die Kinder haben eine zarte Haut, etwas Aufgedunsenes im Gesicht, besonders aufgetriebene Oberlippen, vollen Körper, aber schwammiges, nicht festes Fleisch, hier und da, besonders am Halse, geschwollene Drüsen, öfters Hautausschläge, besonders am Kopfe, böse triefende Augen oder fließende Ohren. Gewöhnlich sind blonde Kinder mit blauen Augen diesem Uebel am meisten unterworfen.

Die englische Krankheit erkennt man am ersten an einem ungewöhnlich großen Kopfe, Anschwellen der Knochenköpfe in den Gelenken, besonders in den Handgelenken, — daher sich das Gelenk gleichsam doppelt anfühlen läßt (woher der Name „doppelte Glieder"), und endlich daran, daß die Kinder mit dem zweiten Jahre nicht laufen, ja nicht einmal stehen und auftreten wollen.

Die Ursachen sind: schlechte Nahrung, d. h. der zu frühzeitige Gebrauch von Mehlsuppen und Mehlbrei, die Ueberfüllung mit Nahrung, Mangel an Mutter- oder Ammenmilch, schlechte Luft, unreine und feuchte Wohnung (daher auch in enge gebauten und volkreichen Städten diese Krankheiten am häufigsten vorkommen) und Unreinlichkeit. Auch gibt es eine erbliche Anlage dazu.

Die besten Verhütungsmittel beider Krankheiten sind demnach: Reinlichkeit, tägliches kaltes Waschen, öftere laue Bäder, täglicher Luftgenuß, einfache, gesunde Kost, bei Anzeigen von Schärfen von Zeit zu Zeit ein gelindes Abführungsmittel.

Ist die Krankheit schon ausgebrochen, so sind die nämlichen Diätregeln anzuwenden, nur in verstärktem Grade.

Digitized by Google

Das Wichtigste ist also eine reine, trockene Luft und Wohnung und eine mehr animalische Diät, strenge Vermeidung aller schweren Mehlsuppen (und alles Kuchenwerks) und die lauen Bäder, etwa mit Malz abgekocht.

Die medicinische Behandlung beider Krankheiten richtet sich besonders nach der (ziemlich verschiedenen) Form und dem Grade des Uebels. Salzige, erdige Stoffe und stärkende Mittel sind das Wichtigste. In manchen Fällen kann durch mechanische Mittel geholfen werden (orthopädische Anstalten).

16) Das Verwachsen (Auswachsen, Schiefwachsen) der Kinder.

Es besteht in einer Ausweichung der Rückenwirbel wegen Schlaffheit und Schwäche der sie zusammen- und in gehöriger Richtung haltenden Bänder und Muskeln. Weit seltener, als man gewöhnlich glaubt, sind mechanische Verletzungen, Stöße, Fallen u. dgl. die Ursachen der Verwachsung.

Die besonderen Ursachen, welche Auswachsung begünstigen oder hervorbringen, sind: 1) Alles, was überhaupt schwächt, also eine schlechte Mutter- oder Ammenmilch, zu warmes Verhalten der Kinder, verdorbene Luft, Unreinlichkeit, schlechte Nahrung. 2) Mangel an freier und gleichförmiger Bewegung des Körpers: dahin gehört das Einwickeln, das beständige Sitzen oder Stehen der Kinder, das Tragen der Kinder immer auf demselben Arme, selbst manche gezwungene einseitige Bewegungen, z. B. Lasttragen oder Ziehen, Fechten, Sägen. 3) Fehlerhafte Kleidung, wenn dieselbe nicht passend oder zu eng ist, wenn sie den Körper zu gewissen Stel-

Digitized by Google

lungen zwingt oder die Thätigkeit der Rückenmuskeln hindert, wie die Schnürbrüste. 4) Schwächende oder solche Krankheiten, welche zu einer unrichtigen Stellung des Körpers nöthigen oder Versetzungen von Krankheiten auf das Rückgrath. 5) Zu schnelles Wachsthum macht ebenfalls zur Verwachsung geneigt. 6) Fehlerhafte Stellung im Schlafe, wenn das Bette oben zu hoch oder sonst uneben bereitet wird; daher auch schon das Schlafen in Federn, da diese nachgeben und ein Krummliegen des Körpers veranlassen. 7) Mechanische Beschädigungen des Körpers. Nur in der ersten Lebenszeit pflegen solche Zufälle die Richtung des Rückgraths bleibend zu verändern, weil da die Muskeln und Bänder noch sehr schwach sind. In dieser Beziehung ist das Aufheben kleiner Kinder an einem Arme sehr schädlich. Desgleichen das lange Fahren in sitzender Stellung auf stoßenden Wagen und unebenen Wegen.

Die Verhütung und Behandlung dieses Uebels beruht auf der Entfernung dieser Ursachen und Befolgung eines entgegengesetzten Verfahrens. Man beobachte also folgende Regeln:

1) Man wasche die Kinder täglich kalt über den ganzen Leib, vorzüglich das Rückgrath, und lasse sie wöchentlich ein bis zwei Mal in lauem Wasser, Sommers im Fluß baden.

2) Man gebe ihnen gesunde und kräftige Nahrung, halte sie reinlich und lasse sie so viel wie möglich die freie Luft genießen.

3) Man lasse sie sich frei bewegen und nie anhaltend sitzen oder stehen. Gehen, Laufen, Tanzen und alle gymnastische Uebungen, unter gehöriger Aufsicht angestellt, sind die besten Präservativmittel (sobald die Kinder etwas älter geworden sind).

Digitized by Google

4) Man lasse die Kinder nicht auf Federn, sondern auf Matratzen schlafen, die am besten mit Pferdehaaren oder Spreu ausgestopft sind, und sehe darauf, daß sie beim Einschlafen gerade ausgestreckt auf dem Rücken liegen. Nur der Kopf muß durch ein kleines, ebenfalls mit Pferdehaar ausgestopftes Kissen unterstützt seyn.

5) Man achte immer auf gerade Haltung und Richtung des Körpers. Es ist daher sehr heilsam, Kindern immer Stühle ohne Lehnen zu geben.

6) Nicht genug ist vor den Schnürbrüsten zu warnen.

7) Wenn ein Kind einen nur etwas beträchtlichen Fall gethan hat, so kann man ihm zu wiederholten Malen, und zwar einige Tage nach einander, das Rückgrath mit Wein waschen*). Dadurch werden die Knochenbänder, welche die Erschütterung geschwächt hatte, wieder gestärkt, und die davon zu fürchtenden nachtheiligen Folgen für den Wuchs verhütet.

Ist nun aber das Uebel einmal entstanden, so kommt Alles darauf an, daß man dasselbe gleich in seiner ersten Entstehung erkenne; denn im Anfange ist es gewöhnlich sehr leicht, ihm abzuhelfen, da hingegen in der Folge, wenn es einmal eingewurzelt ist, alle Mittel vergebens sind.

Es wäre daher gar nicht übertriebene Sorgfalt, die Kinder öfters nackend zu untersuchen und besonders darauf aufmerksam zu seyn, ob eine Schulter höher oder mehr herausstehend ist, als die andere, ob das Rückgrath

*) Dieß doch mit Vorsicht und nur auf den Rath eines Arztes; wäre in jenen Theilen durch den Fall eine Entzündung entstanden, so würden die Weinwaschungen durchaus nicht sogleich passen. D. Verf.

Digitized by Google

gerade ist, und ob die Hüften gleich sind u. s. w. Am nöthigsten ist diese Untersuchung nach überstandenen Krankheiten und bei schnellem Wachsthume.

Hat man das Uebel entdeckt, so befolge man sorgfältig alle die eben zur Verhütung angegebenen Regeln. Besonders versäume man nicht das tägliche Waschen des Körpers, insbesondere des Rückgraths mit kaltem Wasser. Man wiederhole dasselbe früh und Abends und verbinde damit das gerade Streichen des Rückgraths, indem man beide Daumen an beide Seiten des Rückgraths anlegt und so mehrere Male nach einander in gerader Richtung herunterstreicht. Nach jedesmaligem Waschen und Streichen reibe man in den Rückgrath und, wenn eine Schulter sich zu heben anfängt, auch in die Schulter eine Mischung von Kampferspiritus, Seifenspiritus, Ameisenspiritus und Hofmanns Lebensbalsam.

Zugleich gebrauche man laue Bäder einen Tag um den andern und, wenn das Uebel bedeutend ist, alle Tage. Für den Anfang, besonders wenn Stockungen und Anschwellungen vorhanden sind, verdienen Bäder mit 4 Loth Seife, Chamillen, Lavendel und Rosmarin (von jedem 2 Hände voll abzukochen) empfohlen zu werden. In der Folge und, wenn viel Schwäche und Schlaffheit da ist, gleich anfangs setze man anstatt der Seife 4 Pfund geschrotenes Malz, 4 Loth Kalmus und eben so viel China oder dafür 8 Loth Weidenrinde zu den Kräutern. Auch kann man statt dieser Bestandtheile das Badewasser mit dem vierten Theile Branntweinspülig vermischen, welches die Knochen und Knochenbänder außerordentlich stärkt. Zuletzt können künstliche und natürliche Eisenbäder, auch kalte Bäder und Waschungen

Digitized by Google

des Rückgraths mit Branntwein, spiritus aromaticus u. dgl. mit Nutzen gebraucht werden.

Neben diesen Mitteln nützt: das Aufhängen des Körpers mit den Händen an einem Strick oder einer Schlinge. Durch nichts kann man das Rückgrath so sicher gerade richten, als durch die eigene Schwere des Körpers, indem zugleich die Rückenwirbel etwas von einander entfernt, und die Rückenmuskeln zur Thätigkeit angeregt werden. Selbst anfangende Krümmungen des Rückgraths können dadurch ausgeglichen werden. Es kann täglich dreimal, früh, Mittags und Abends, wiederholt und jedesmal einige Minuten lang mit abwechselndem Hin- und Herschaukeln fortgesetzt werden. Die Schlinge muß man natürlich da, wo die Hände anfassen, weich polstern lassen. — Auch tägliches Ausgestrecktliegen einige Stunden lang auf einem Sopha oder Bette hilft zuweilen. Eben so sorgfältig aufrechte Haltung beim Tanzen.

Die mechanischen Zwangsmittel (Schnürleiber, eiserne und andere Maschinen), die man sonst sehr häufig anwandte, möchten wohl zu Anfange des Uebels weit mehr schädlich als nützlich seyn. Sie lähmen die Kraft der Muskeln, verhindern die freie Thätigkeit der Theile und geben leicht durch ihren Druck zu Verschiebungen Gelegenheit. Höchstens könnte man ein leichtes Korset anwenden, das im Rücken, aber auch nur da, einige Streifen Fischbein hat. Erst, wenn das Uebel schon auf einen hohen Grad gestiegen und veraltet ist, wird es nöthig, dem Fehler, außer den oben genannten Mitteln, auch durch mechanische Veranstaltungen zu Hülfe zu kommen. Dazu gehört aber ein geschickter Mechanikus und ein vernünftiger Arzt, der die Aufsicht führt und

Digitized by Google

verhindert, daß, indem man das Rückgrath verbessert, nicht Brust und Unterleib zusammengedrückt und folglich für Gesundheit und Leben ein größeres Uebel hervorgebracht werde, als das war, was man zu heben suchte.

Oft ist aber außer den angezeigten Mitteln eine innere medicinische Behandlung zur Kur erforderlich, und es ist Sache eines geschickten Arztes, zu untersuchen, ob nicht das ganze Uebel blos Wirkung einer allgemeinen oder innern Krankheit sey, wie dieß auch oft der Fall ist. In diesen Fällen reicht oft eine innerliche Kur jener Krankheit zur vollkommenen Heilung hin.

17) Mechanische Verletzungen.

Stöße, Fallen, körperliche Verletzungen gehören zu den gewöhnlichsten Ereignissen der Kindheit, und sie setzen zärtliche Mütter am meisten in Schrecken. Gegen alle diese Zufälle gibt es kein zuverlässigeres, heilsameres Mittel, als das kalte Wasser. Man wasche sogleich — je schneller es geschieht, desto wirksamer ist es — die verletzte Stelle mit dem kältesten Wasser, was man haben kann, und setze dann noch eine Viertelstunde lang Umschläge von Leinwandbäuschchen, mit kaltem Wasser und, so oft sie warm werden, wieder von Frischem kalt angefeuchtet, fort. Dieses verhütet Entzündung, Schmerz, Geschwulst, Blutaustreten und ist selbst bei gefährlichen Verletzungen, welche chirurgische Hülfe nöthig machen, die Hauptsache.

Nach jedem heftigen Falle, besonders auf den Rücken oder nach einem Stoß darauf, muß man das Rückgrath sorgfältig untersuchen lassen, weil hierdurch leicht das Ausweichen eines Wirbelbeins veranlaßt wird, was

Digitized by Google

nachher zu Krümmungen des Rückgraths und Verwachsen Gelegenheit gibt.

Auch bei allen Verbrennungen, wenn sie nicht mit Verlust der Oberhaut verbunden sind, ist kein besseres Mittel, als den Theil sogleich in eiskaltes und immer wieder erneuertes Wasser einzutauchen und ihn eine Viertelstunde oder so lange, bis aller Schmerz verschwunden ist, darin zu lassen. Es nimmt nicht allein sogleich allen Schmerz weg, sondern verhütet auch alle üblen Folgen. Geht das Eintauchen nicht an, so mache man eben so lang eiskalte Umschläge, die aber nie warm werden dürfen.

Gewöhnlich verhütet man dadurch selbst die Blasenbildung; ist aber eine Blase dennoch entstanden, so hüte man sich, sie zu öffnen. Ist hingegen die Verbrennung so heftig, daß gleich die Oberhaut sich ablöst, so ist das Auflegen einer milden Fettigkeit, z. B. süßen Rahms oder einer frisch bereiteten Salbe von frischer Butter und etwas Wachs, das Beste.

Bei Bienenstichen hilft das Reiben mit Baumöl.

Bei Schnittwunden ist das Beste, sie ausbluten zu lassen und sogleich englisches Tafftpflaster darüber zu legen.

18) Die Rose der Neugebornen.

Diese Krankheit ist sehr gefährlich, kommt aber nicht sehr häufig vor. Sie erscheint in den ersten Tagen des Lebens bis zur sechsten Woche; in seltenen Fällen bringen sie die Kinder mit auf die Welt. Bisweilen geht Gelbsucht oder Kinnbackenkrampf vorher. Sie entsteht am häufigsten, wenn viel gallige Krankheiten vorhan-

Digitized by Google

den sind. Eine schlechte Diät der Mutter, eine verdorbene Atmosphäre der Wochenstube, zu festes Umbinden der Nabelbinde, das Einwickeln in feuchten und heiß gemachten wollenen Windeln; ferner Erkältung, Leidenschaften der Mutter oder Amme tragen zur Entstehung dieser Krankheit bei.

Bald an einer einzigen, bald an mehreren Stellen, hauptsächlich an den eingewickelten Beinen, dem Nacken, in den Weichen, besonders aber in der Gegend des Nabels findet man rothe Flecken, die nicht über die Haut erhaben sind, sich allmählich oder auch schnell ausbreiten, worauf die Theile aufschwellen und hart wie Holz und schmerzhaft werden. Der Druck mit dem Finger hinterläßt eine weiße Stelle, aber keine Grube.

Die Farbe der Geschwulst wird in der Folge dunkelroth, blau; es entstehen Brandblasen, Petechien; selbst die Gelenke, wenn sie befallen werden, werden steif; der Unterleib wird aufgetrieben. Kinnbackenkrampf und Gelbsucht treten bisweilen noch vor dem Tode hinzu. In den besseren Fällen bleibt die Rose an einzelnen Stellen, und es entsteht Eiterung; schlimm ist es dagegen, wenn sie sich mehr verbreitet, und wenn Brandblasen erscheinen. Tödtlich ist die Krankheit, wenn Kinnbackenkrampf hinzukommt.

Die Dauer der Krankheit erstreckt sich von 24 Stunden bis zu 14 Tagen und darüber.

Sobald man solche Flecken entdeckt, muß sogleich ein Arzt gerufen werden.

Zur Heilung bedarf es der Antreibung aller Sekretionsorgane. Anfangs Brechmittel und — noch mehr — Abführungsmittel: Rhabarber mit Manna, Magnesia;

Digitized by Google

Klystiere; dann schweißtreibende Mittel: Spießglanzwein, Minderersgeist, Fliederthee; laue Bäder; krampfstillende Mittel: Zinkblumen, Opium, Halbbäder, Oeleinreibungen mit Opium in den Bauch und die Leibergegend; beim Uebergang in Brand: China und Kampfer, innerlich und äußerlich angewandt.

Digitized by Google

Dritter Abschnitt.

Physische Erziehung der Kinder vom Ende des zweiten bis zu ihrem zwölften, vierzehnten Lebensjahre.

In dieser zweiten Periode des Erdenlebens hat das Kind schon andere Bedürfnisse, andere Neigungen, als in der ersten, und muß daher auch anders behandelt werden. Die Oberfläche seines Körpers ist weniger empfindlich, das Bedürfniß nach äußerer Wärme ist geringer, weil die Lebensbewegung größer ist; sein Magen erträgt derbere Nahrungsstoffe; seine körperlichen und geistigen Kräfte und deren Organe sind entwickelter, erstarkt und verlangen mehr aktive Thätigkeit. — Daher muß Alles, Temperatur, Nahrung, Bewegung, Geistesbildung, einen anderen Charakter tragen als zuvor; ja, es finden hier noch andere ganz neue Rücksichten Statt, welche das Verhältniß mit sich bringt, unter dem der Mensch in die menschliche Gesellschaft eintritt. Davon nachher.

Was nun 1) die Hautkultur betrifft, so fallen zunächst die warmen Hüllen weg, welche den Säugling wegen seiner großen Empfindlichkeit und Mangel an Bewegung umgeben mußten. Sein Leib darf nun leichter

Digitized by Google

bekleidet seyn, und so, daß die nun aktiveren Bewegungen nicht gehindert sind.

Dieselben Regeln der Reinlichkeit, des Badens, des kalten Waschens, wie sie früher angegeben wurden, passen auch für dieses Alter.

2) Die Diät ist nicht mehr so einfach, wie bisher. Man muß die Kinder nun an Alles gewöhnen, nur nicht zu viel und nicht zu oft. Die Speisen dürfen nicht ausgesucht, nicht gekünstelt, die Diät überhaupt nicht zu strenge seyn. Am besten thut man, die Kinder in dieser Periode eine passende Mischung von Fleisch und Vegetabilien genießen zu lassen. Im Allgemeinen ist eine derbe Kost heilsamer als eine delikate Auswahl der Speisen. Sehr zweckmäßig ist für Kinder der Genuß von Obst. — Nur müssen damit auch die übrigen Dinge, kaltes Waschen, Bewegung in der frischen Luft, kühle Stuben, Kleidung, Betten ꝛc., übereinstimmen. Gut ist es, wenn man den Kindern täglich viermal zu bestimmten Zeiten zu essen reicht und diese Ordnung bestimmt beobachtet. Das Einzige, was Kinder nicht bekommen dürfen, sind Gewürze, Kaffee, Chokolade, Hefen-, Fett- und Zuckergebacknes, grobe Mehlspeisen, Käse. Zum Getränk ist nichts besser, als reines frisches Wasser. Nur an solchen Orten, wo die Natur reines Quellwasser versagt hat, kann man die Kinder auch an Bier gewöhnen.

3) Als ein Hauptstück der physischen Erziehung tritt nun körperliche Muskularbewegung hinzu. Man lasse das Kind den größten Theil des Tages in körperlichen Bewegungen, in gymnastischen Spielen aller Art zubringen, und zwar in freier Luft, wo sie am nützlichsten sind. Dieß stärkt unglaublich, gibt dem Körper eigene Thätigkeit, gleichförmige Vertheilung der Kräfte

Digitized by Google

und Säfte und verhütet am sicherſten die Fehler des Wuchſes und der Mißbildung.

Bei der Erziehung von Mädchen ziehe man diejenigen Bewegungen, welche auf das Wachsthum in die Länge wirken, denen vor, welche den Körper ſtark und gedrungen machen. Zu den vorzüglichſten gehören dieſem nach: das Spazierengehen, mancherlei Spiele, wobei Bewegung nöthig iſt, z. B. das Ballſpiel, Federballſchlagen, das Schaukeln, Laufen und Tanzen, im Sommer im Freien; das Springen muß jedoch vermieden werden, da es Fehler im Wuchs, Brüche und andere (weibliche) Uebel erzeugen kann. — Das Schwingen bleierner Gewichte mit den Armen macht, wenn die Gewichte zu ſchwer ſind, die Schultern zu dick und muskulös und kann dem Rückgrath und dem Wachsthum ſchädlich werden. Das Tragen von Gewichten auf dem Kopfe kann nur nachtheilig wirken, zu dickem Hals und Krümmung des Rückgraths Veranlaſſung geben. Zweckmäßig iſt das Ziehen einer ſchweren Glocke oder das öftere Aufziehen eines Gewichts über eine Rolle, da es den Rückgrath ausdehnt und die Muskeln des Rückens und der Arme ſtärkt.

Heilſame Uebungen ſind auch: das Marſchiren im abgemeſſenen Schritte, das Lautleſen im Gehen, das Tanzen, Singen u. ſ. w., um die Athmungsorgane zu ſtärken.

4) Es iſt ein großes Vorurtheil, daß man mit der Ausbildung der Seelenkräfte nicht früh genug anfangen zu können glaubt. Gewiß kann man zu bald anfangen, wenn man nämlich den Zeitpunkt wählt, wo noch die Natur mit Ausbildung der körperlichen Kräfte und Organe beſchäftigt iſt und alle Kraft dazu nöthig hat, und dieß iſt bis zum ſiebenten Jahre. Nöthigt

Digitized by Google

man da schon Kinder zum Stubensitzen und Lernen, so entzieht man ihrem Körper den edelsten Theil der Kräfte, der nun zum Denkgeschäft konsumirt wird, und es entsteht unausbleiblich Zurückbleiben im Wachsthum, unvollkommne Ausbildung der Glieder, Schwäche der Muskeln, schlechte Verdauung, schlechte Säfte, Skropheln, ein Uebergewicht des Nervensystems, welches zeitlebens durch Nervenübel, Hypochondrie u. dgl. lästig wird. Doch kommt hierbei auch viel auf die Verschiedenheit des Subjekts und seine größere oder geringere Geisteslebhaftigkeit an, wie schon früher bemerkt wurde. — Ist ein Kind sehr frühzeitig zum Denken und Lernen aufgelegt, so glaubt man gewöhnlich, es nun desto mehr anstrengen zu dürfen. Nichts ist gefährlicher! Man muß es vielmehr später zum Lernen anhalten; denn jene frühzeitige Reife ist mehrentheils schon Krankheit, wenigstens ein unnatürlicher Zustand, der mehr gehindert als befördert werden muß (man erzieht sonst wohl vielleicht ein Monstrum von Gelehrsamkeit, aber gewiß keinen gesunden, lange lebenden Menschen). Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geist hat, und wo Letzterer zu langsam sich zu entwickeln scheint, kann schon etwas eher und stärker zum Denken aufgemuntert und darin geübt werden.

Hiebei ist noch zu bemerken, daß viele Nachtheile des frühzeitigen Studirens nicht sowohl von der Geistesanstrengung, als vielmehr von dem Stubensitzen, von der eingeschlossenen verdorbenen Schulluft herrühren, worin man die Kinder dieß Geschäft treiben läßt. Wenigstens wird dadurch die Schwächung verdoppelt. Weit weniger würde es gewiß schaden, wenn man die Kinder ihre Denkübungen bei guter Jahreszeit im Freien halten ließe.

Digitized by Google

5) Diese Periode ist es, in welcher nun auch schon ein für die spätere Erziehung äußerst wichtiger Punkt zu berücksichtigen ist: die Verhütung des zu frühzeitigen Erwachens des Geschlechtstriebes und seiner Folgen. Diese zu verhüten, ist es nöthig, schon von der ersten Kindheit an seine Maßregeln dagegen zu nehmen und nicht einzelne Punkte, sondern das Ganze der Erziehung darnach einzurichten.

Folgende Mittel nun sind wohl die zuverlässigsten, dieses Verderbniß der Jugend zu verhindern.

a) Man gebe von Anfang an keine zu reizende, starke, nahrhafte Diät. Diese zu frühzeitigen Reizungen beschleunigen jene Entwicklungen. Insbesondere ist es schädlich, Abends Fleisch, harte Eier, Gewürze oder blähende Dinge, z. E. viele Kartoffeln, welche gar sehr dahin wirken, genießen zu lassen, desgleichen zu nahe vor Schlafengehen zu essen.

b) Am wichtigsten ist das schon erwähnte tägliche kalte Waschen, der Genuß der freien Luft, die leichte Bekleidung, besonders der Geschlechtstheile. Warme enge Hosen waren schon oft Schuld an dieser zu frühzeitigen Entwicklung, und es ist daher sehr gut, in den ersten Jahren einen unten offenen Rock und gar keine Hosen tragen zu lassen.

c) Man lasse nie auf Federn, sondern nur auf Matratzen schlafen, Abends erst nach einer tüchtigen Bewegung, also recht müde zu Bett gehen und früh aufstehen. Der Zeitpunkt des Faulenzens im Bette zwischen Schlafen und Wachen, besonders unter einer warmen Federdecke, ist eine der häufigsten Verführungen zur Onanie und darf durchaus nicht gestattet werden.

d) Man halte sie täglich zu starker Muskelbewegung

Digitized by Google

an, so daß der natürliche Kraftvorrath durch die Bewegung verarbeitet und abgeleitet werde. Man lasse ein Kind durch Laufen, Springen u. dgl. täglich seine Kräfte bis zur Ermüdung im Freien ausarbeiten, und es wird ihm keine Onanie einfallen.

e) Man strenge die Denk- und Empfindungskraft nicht zu früh und nicht zu sehr an. Je mehr man diese Organe verfeinert und vervollkommnet, desto empfindlicher wird das ganze Nervensystem, und desto reizbarer die Zeugungsorgane.

f) Insbesondere verhüte man alle Reden, Schriften und Gelegenheiten, die diese Ideen in Bewegung setzen oder nur auf diese Theile aufmerksam machen können. Keine größere Verirrung gibt es doch wohl, als die von Einigen empfohlene Methode, diese Theile durch die Erklärung ihres Nutzens und Gebrauchs dem Kinde erst recht interessant und wichtig zu machen. Je mehr man die Aufmerksamkeit dahin leitet, desto eher kann man auch einen Reiz daselbst erwecken. Nichts, was die Phantasie erhitzt und darauf führt, darf Kindern in die Hand gegeben werden. So ist z. B. das Lesen mancher alten Dichter oder das Studium der Mythologie schon Manchem sehr nachtheilig gewesen. (Auch in diesem Sinn wäre es daher weit besser, den Anfang mit dem Studium der Natur, der Kräuterkunde, Thierkunde, Oekonomie u. s. w. zu machen. Diese Gegenstände erregen keine unnatürliche Triebe der Art, sondern erhalten den reinen Natursinn, der vielmehr das beste Gegengift derselben ist.)

g) Man sey äußerst aufmerksam auf Kindermägde, Domestiken, Gesellschafter, daß diese nicht den ersten Keim zu dieser Ausschweifung legen, welches solche Personen

Digitized by Google

oft in aller Unwissenheit thun. Deßwegen sollte auch das Zusammenschlafen Mehrerer nie gestattet werden.

h) Wenn nun aber dessenungeachtet jener unglückliche Trieb erwacht, so untersuche man vor allen Dingen, ob es nicht vielmehr Krankheit als Unart ist, worauf die meisten Erzieher zu wenig sehen. Vorzüglich können alle Krankheiten, die ungewöhnliche Reize im Unterleibe erregen, wenn sie mit etwas Empfindlichkeit der Nerven zusammentreffen, dazu Gelegenheit geben. Dahin gehören Wurmreiz, Skropheln oder Gekrösdrüsenverhärtungen, Vollblütigkeit des Unterleibes, sie mag Folge einer zu reizenden, erhitzenden Diät oder des Sitzens seyn. Man muß daher bei jedem Verdacht der Art immer erst die körperliche Ursache entfernen, durch stärkende Mittel die widernatürliche Empfindlichkeit der Nerven heben. Auf diese Art kann man ohne andere Hülfe auch den Trieb zur Onanie oder die zu frühzeitige Reizbarkeit der Geschlechtstheile verhindern und heilen.

6) Auch dieses Alter ist gewissen Krankheiten vorzugsweise unterworfen. Es sind folgende:

Das Schielen entsteht bei Kindern zuweilen aus der Gewohnheit, die Gegenstände immer nur mit einem Auge anzusehen (und zwar gewöhnlich mit dem entfernteren), was meistens von zu sehr vorstehenden Mützen oder Hauben herkommt. — Hiergegen hat ein auf dem Rücken der Nase aufgerichtetes Stück Pergament geholfen, was das Sehen über die Nase weg hinderte.

Eine andere Art des Schielens entsteht von der ungleichen Schärfe des Gesichts, wodurch das Kind verleitet wird, immer nur mit dem besseren Auge zu sehen und die Achse des anderen nicht benützten gegen die Nase zu richten. Vorübergehende Schonung des einen

Digitized by Google

Auges, etwa bei Entzündungen ꝛc., macht die Augenschärfe auch ungleich. — In diesem Fall bedeckt man das bessere Auge täglich einige Mal mit feiner Gaze, die über ein rundes Stück Fischbein gespannt ist. Das schwächere Auge ist nun gezwungen, dem durch die Gaze gehinderten zu Hülfe zu kommen, und wird durch diese Uebung gestärkt. Damit hebt sich das Schielen von selbst auf.

Im Allgemeinen wird man den besten Erfolg von über die Augen gebundenen Nußschalen, die in der Mitte ein Loch haben, sehen. Beide Augen werden hiedurch genöthigt, ihre Achse gleichförmig auf jeden Gegenstand zu richten.

Die Kurzsichtigkeit ist häufig eine Folge der Gewohnheit, die Gegenstände zu nahe vor die Augen zu halten oder solche immer nahe vor den Augen zu haben. Daher die Kurzsichtigkeit am häufigsten bei Stadtbewohnern, die von Jugend auf zwischen vier Wänden sich aufhalten, während Landbewohner selten kurzsichtig sind. — Dieser Fehler wird durch Aufenthalt im Freien, wobei man sich bemüht, ferne Gegenstände zu sehen, und überhaupt durch Fernhalten der Schrift u. dgl. beim Lesen zuweilen geheilt.

Unreine, mit Ausschlägen behaftete Haut hat ihren Grund in fehlerhafter Beschaffenheit derselben und in unordentlicher Diät. — Tägliches kaltes Waschen, öftere lauwarme Bäder (etwa mit 2 Loth Seife und Weizenkleie abgekocht), gut verdauliche, nicht Schärfe erzeugende Speisen (wie das Fett, Mehlspeisen, Gewürze, salzige Speisen thun) sind gewöhnlich hinreichend.

Der Kopfgrind wird durch Unreinlichkeit unterhalten. Baden, Waschen, Reiben der Grindstellen mit

Digitized by Google

warmem Waſſer, von Zeit zu Zeit Thee von Freiſamkraut (viola tricolor) und Abführungsmittel ſind die beſten Mittel. — Die Haare darf man nicht zu kurz abſchneiden!

Drüſenanſchwellungen ſind entweder Zeichen von Scrophelkrankheit oder blos Begleiter des ſchnellen Wachſens. Sie finden ſich dann in den Leiſtengegenden, am Halſe, unter den Armen u. a. Theilen und verſchwinden von ſelbſt wieder oder durch öfteres Reiben mit einem Stückchen angefeuchteter venetianiſcher Seife oder durch Seifenbäder.

Die Scropheln (Drüſenkrankheit) äußern ſich durch Drüſenanſchwellungen (am Hals, im Bauch u. ſ. w.), allerlei Hautausſchläge, Kopfgrind, Augenkrankheiten, dicke Oberlippe, Aufgedunſenheit des Geſichts, ſchlaffe Muskel, bei weißer Haut, gewöhnlich blonden Haaren. — Das tägliche kalte Waſchen, laue Fluß- und Salzbäder, die freie Luft, bei kleinen Kindern der Eichelkaffee, zuweilen ein Abführungsmittel mit Rhabarber ſind das Nothwendigſte und Sicherſte, was man ohne Arzt thun muß.

Der Kropf iſt ebenfalls am häufigſten eine Aeußerung der ſcrophulöſen Anlage. Im Anfange kann er zuweilen durch öfteres Waſchen mit Kampferſpiritus zertheilt werden. — Das ſicherſte Mittel, das Jod (im gebrannten Seeſchwamm enthalten), läßt ſich ohne Gefahr nur unter ärztlicher Aufſicht anwenden.

Die Wurmkrankheit erkennt man an dem öfteren Jucken an der Naſe und am After, an der blaſſen Geſichtsfarbe, blauen Ringen um die Augen, ungleichem Appetit, Heißhunger, Uebelkeiten, Zuſammenlaufen des

Digitized by Google

Wassers im Munde, Leibschmerzen, aufgetriebenem Bauch, Abgang von Würmern. — Das beste Mittel ist, alle Morgen nüchtern, ungefähr 14 Tage lang, 2—3 Quentchen überzuckerten Wurmsamen genießen zu lassen und am Ende ein Abführungsmittel zu geben. Zugleich muß man solchen Kindern täglich etwas Wein, viel kaltes Wasser und in den Speisen mehr Salz als andern Kindern geben.

Leichdorne (Hühneraugen) werden durch das Drücken zu enger Schuhe erzeugt und durch vernünftigere Bekleidung der Füße geheilt. Unterstützt wird dieses, wenn man von einem Pflaster (Diachylon compositum) mehrere Schichten über den Leichdorn herlegt, nachdem man in diese Pflaster ein Loch geschnitten, so daß gerade die harte Mitte des Leichdorns frei liegt. Auch das Reiben mit Seife erleichtert die Heilung. — Warzen behandelt man auf ähnliche Weise.

Frostbeulen entstehen an Fingern und Zehen durch den schnellen Uebergang aus der Kälte in die Wärme. Warmhalten der Hände und Füße, tägliches Reiben mit Schnee zu Anfang des Winters verhindert und heilt sie. — Sind sie (wie auch die Fersen) sehr entzündet, so bedecke man sie früh und Abends mit doppelten Leinwandlappen, die in eine Auflösung von 2 Quentchen Bleizucker in ½ Pfund Wasser getaucht sind. Geistige Mittel, wie Vitriolnaphtha vermindern diese Anschwellungen, wenn sie lange gedauert haben (chronisch geworden sind).

Gegen das Aufspringen (Rauh-, Schuppichtwerden) der Lippen dient die sogenannte Lippenpomade; rauhe Hände heilt das Tragen von Handschuhen,

Digitized by Google

deren innere Seite mit Wallrath und Mandelöl bestrichen ist *).

Eine rauhe Haut am ganzen Körper, im Gesicht wird am besten durch öfteres Waschen mit Mandelkleie verbessert, wozu man bei Hartnäckigkeit des Uebels noch den vierten Theil gepulverter Aronswurzel mischen kann. Auch eine Pomade mit Rindsmark nimmt das Uebel weg. — Der sog. Sonnenbrand wird am besten durch Waschen mit Petersilienwasser gehoben.

Die Leberflecken bringt man am sichersten weg durch eine Auflösung von ½ Quentchen Borax in 1 Unze Rosenwasser, womit man den Fleck täglich dreimal befeuchtet und darauf eintrocknen läßt. Die Sommersprossen sind leichter zu verhüten (durch Aufenthalt im Schatten oder Tragen von Hut und Handschuhen im Frühling) als zu heilen. Mit Citronensaft bereitete Molken oder ein Waschwasser, von Mandelmilch mit Rosenwasser (8 Unzen), Orangeblüthenwasser (4 U.) bereitet, und Borax und Benzoetinktur (von jedem ½ Q.) zugesetzt, macht sie doch zuweilen verschwinden.

Gegen nicht zu hartnäckige (mit inneren Krankheiten zusammenhängende) Flechten, namentlich gegen die bei Kindern so häufig vorkommenden Schwindflecken (Flug, Hautmoos) gibt es kein sichereres, milderes, unschädlicheres Mittel als das frisch, kalt ausgepreßte Nußöl. Man bestreicht damit 2 bis 3 Mal täglich die Stellen.

Unregelmäßigkeit in der weiblichen Ent-

*) Auch das öftere Waschen mit Wein oder Bier, mit etwas Fett vermischt. D. Verf.

Digitized by Google

wicklung ist in der Regel in einem widernatürlichen Verhalten, in unvernünftiger Erziehung der Mädchen bis zu diesem Alter begründet. Mangel an freier Bewegung, Aufenthalt in eingeschlossener Luft, anhaltendes Sitzen mit zusammengedrücktem Unterleibe, Anstrengung des Geistes, falsche Geistesbildung, festes Schnüren, Mangel an Reinlichkeit, Baden — oder übermäßige Anstrengung, Erhitzung, besonders durch Tanzen, Singen u. s. w., geben zu frühzeitiger, zu später, mangelhafter Entwicklung, besonders in Beziehung auf die monatliche Reinigung, Anlaß. Diese Fehler im Verhalten zu unterlassen ist in den meisten Fällen hinreichend, alle Unordnung zu vermeiden.

Kommt die Zeit, wo die Natur diese Revolution zu Stande bringen will, welcher gewisse Anzeigen vorangehen, Rücken- und Leibschmerzen, Ziehen und Schwere in den Beinen, Auftreibung des Unterleibs, oft der Brüste, oft Andrang des Blutes nach dem Kopf oder Brust; dann ist das Beste, täglich reizende Fußbäder (mit etwas Senf) zu nehmen, die körperliche Bewegung zu vermehren, doch nicht bis zur Erhitzung, und etwa eine Tasse Chamillenthee zu trinken, und so mehrere Mal zur Zeit des Wiedereintritts (am 28. Tage).

Während der Periode muß, namentlich in den ersten Jahren, sorgfältig alle Erhitzung und Erkältung, besonders der Füße, Ueberladung des Magens (mit Brod, Kuchen oder hitzigen Getränken) vermieden werden.

Wenn die Periode dessenungeachtet nicht recht zu Stande kommt, so muß so bald als möglich ein Arzt berathen werden, besonders wenn sich nun schwerer Athem, Krämpfe, Fieber, Mattigkeit, Bleichsucht u. dgl. Uebel einstellen.

Digitized by Google

Bei schmerzhafter Menstruation und besonders bei derjenigen, wo die krampfhaften Schmerzen die Gebärmutter, den Blasenhals und die äußeren Genitalien befallen und oft den höchsten Grad von Empfindlichkeit erhalten, ist Räuchern das schnellste und wohlthätigste Mittel. Man kann sich dazu des Mastix, beim heftigeren Grade mit einem Zusatz von Bilsenkraut, bedienen. Dieselben Räucherungen oder auch mit Harzpech, Bernstein und ähnlichen aromatischen, balsamischen Substanzen sind auch vom trefflichsten Erfolg beim weißen Fluß, Vorfall u. s. w.

Digitized by Google

Vierter Abschnitt.

Die Behandlung des höheren Alters.

Die zwei Gränzen des Lebens sind es, welche den größten Einfluß auf die Art und Dauer des Lebens haben, und darum macht eine gehörige Pflege des Alters, so wie die der Jugend, einen der wichtigsten Abschnitte in der Behandlung des Menschen aus.

Die Grundsätze für die Behandlung des mittleren Alters, d. h. des Lebensabschnittes vom Erwachen des Fortpflanzungstriebes bis zum Erlöschen der Zeugungsthätigkeit, fallen mit denen zusammen, welche für die Erhaltung und Verlängerung des Lebens überhaupt (im ersten Theile) angegeben wurden.

Für die Pflege des höheren Alters sind hier also besondere Bestimmungen nöthig, die wir in Folgendem geben.

Der Vorrath von Lebenskraft ist im Alter viel geringer als in dem früheren Leben, die Fähigkeit, sich zu restauriren, weit schwächer. Daher muß die Konsumtion, d. h. die Lebensthätigkeit, erlangsamt, verringert werden, wenn nicht bald jener Vorrath erschöpft, und der Tod herbeigeführt werden soll.

Daher ist hauptsächlich im Alter eine ordentliche Pflege,

Digitized by Google

eine gewisse Gemächlichkeit unumgänglich nöthig. — Die Natur kommt zum Glück diesem Bedürfnisse entgegen, indem die Reizbarkeit und Empfindlichkeit, also auch die Kraftäußerung und Kraftverschwendung im Alter geringer ist, als in den vorangegangenen Lebensabschnitten: so verhindert bei den Alten eine natürliche Gemüthsruhe zu heftige Ausbrüche von Affekten; das Hauptkonsumtionsmittel des Lebens, der Geschlechtstrieb, ist entschlafen; die Gleichförmigkeit in allen Verrichtungen schützt vor manchen Krankheiten und Ansteckungen u. s. w.

Eine vernünftige Behandlung unterstützt die Natur und kann noch in diesem Lebensabschnitte ungemein viel zur Gesundheit und Erhaltung des Lebens beitragen.

Die Hauptmängel des Alters sind: 1) Zu große Trockenheit und Steifigkeit der Fasern, wodurch zuletzt Stockung der Säfte und Stillstand aller Verrichtungen eintreten muß. 2) Zu geringe Energie. 3) Zu geringe Restauration und Ernährung. 4) Mangel an gehöriger Reizfähigkeit, so daß die gewöhnlichen Reize nicht mehr wirken; daher Stillstand der Maschine. 5) Zu langsame Absonderung der verdorbenen Theile, woraus so manche Schärfen ꝛc. entstehen.

Diesen Mängeln abzuhelfen ist die Aufgabe einer vernünftigen Altespflege. In erster Beziehung ist nichts wirksamer, als laue Bäder; sie mindern am besten die Trockenheit und Steifigkeit der Fasern, die Trockenheit der Haut, vermehren alle Absonderungen, besonders der Haut, und zugleich auf eine sanfte Art die natürliche Wärme. — Von gleicher Wirkung sind Reibungen der Haut mit stärkenden, wohlriechenden Salben.

2) Da die natürliche Wärme-Entwicklung von der Lebensthätigkeit abhängt, so ist sie im Alter sehr ver-

Digitized by Google

mindert. Man muß sie daher von außen zu unterhalten und zu vermehren suchen; daher für das Alter warme Kleidung, warme Stuben, warme Betten, erwärmende Nahrung, auch, wenn es thunlich ist, der Uebergang in ein wärmeres Klima sehr passend sind.

3) Aus eben diesen Gründen darf auch die Körper-Bewegung im Alter nicht ganz fehlen. Nur darf dieselbe nicht angreifend, nicht erschütternd, nicht erschöpfend seyn; am besten ist eine mehr passive, z. B. das Fahren.

4) Die Nahrung muß leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, koncentrirt, nahrhaft und dabei stärker reizend seyn, als in den früheren Perioden rathsam war. Daher sind warme und gewürzte Kraftsuppen den Alten so heilsam; auch zarte, recht mürbe gebratene Fleischspeisen, nahrhafte Vegetabilien, ein gutes, nahrhaftes Bier und vor allen ein ölichter, edler Wein ohne Säure ꝛc., z. B. alter spanischer Wein, Tokaier, Cyper-, Kapwein. Ein solcher Wein ist einer der schönsten und passendsten Lebensreize für Alte; er erhitzt nicht, sondern nährt und stärkt sie.

5) Alle starke Ausleerungen, z. B. Aderlässe, wenn sie nicht durch besondere Umstände angezeigt werden, starke Purganzen, Erhitzung bis zum Schweiße, geschlechtliche Ausschweifung u. s. w. müssen im Alter unterbleiben. Sie erschöpfen die wenige Kraft und vermehren die Trockenheit.

6) Wichtig ist es, sich mit zunehmendem Alter immer mehr an eine gewisse Ordnung in allen Lebensverrichtungen zu gewöhnen. Das Essen und Trinken, der Schlaf, die Bewegung und Ruhe, die Ausleerungen, die Beschäftigungen müssen ihre bestimmte Zeit und Ordnung

Digitized by Google

haben und behalten. Eine solche mechanische Ordnung und Gewohnheit des Lebens vermag ausnehmend zur Verlängerung desselben in dieser Periode beizutragen.

7) Angenehme Stimmungen und Beschäftigungen der Seele sind im Alter von ungemeinem Nutzen. Starke oder erschütternde Leidenschaften können im Alter auf der Stelle tödtlich wirken. Am heilsamsten ist die Heiterkeit und Zufriedenheit des Gemüths, welche durch den Genuß häuslicher Glückseligkeit, durch einen frohen Rückblick in ein nicht umsonst verlebtes Leben und durch eine heitere Aussicht in die Zukunft, auch jenseits des Grabes, erzeugt wird. Besonders ist die Gemüthsstimmung für Alte sehr passend und heilsam, die der Umgang mit Kindern und jungen Leuten hervorbringt. Eben so ist Hoffnung und Verlängerung der Aussichten ins Leben ein herrliches Hülfsmittel. Neue Vorsätze, Pläne und Unternehmungen (die freilich nichts Gefährliches oder Beunruhigendes haben müssen), genug, die Mittel, das Leben in der Phantasie weiter hinaus zu setzen, können selbst zur physischen Verlängerung desselben etwas beitragen.

Digitized by Google

Digitized by Google

Vermehrung des Goldes. — Einen Apfel ohne äußerliche Verletzung der Schale inwendig zu zerschneiden. — Durch einen Faden Jemand seine Gedanken zu eröffnen. — Art der Chinesen, künstliche Perlen den natürlichen gleich zu machen. — Wie man den Hühnern Hörner auf dem Kopfe wachsend machen kann. — Wie man mit einem leeren Glase einen etliche Pfund schweren Körper in die Höhe heben kann. — Einen Ring aus einer Schale mit Wasser mit trockenen Fingern zu ziehen. — Wie eine unsichtbare Schrift auf Glas geschrieben werden kann.

Optische Kunststücke: Die vier Zauberspiegel. — Der Zauberpallast. — Ein magisches Perspektiv, womit man die Objekte auch durch undurchsichtige Körper zu erblicken scheint. — Das unbegreifliche Perspektiv. — Eine dunkle Kammer oder camera obscura einzurichten. — Verfertigung der Zauberlaterne. — Mittelst der Zauberlaterne einen Seesturm vorzustellen. — Auf einem Gestelle, das mitten auf einem Tische steht, ein Gespenst vorzustellen. — Der Zauberspiegel. — Das chinesische Schattenspiel. — Wie ein Bild, in der freien Luft schwebend, vorgestellt werden kann. — Ein Zimmer durch die Sonne mit den allerherrlichsten Farben auszuzieren.

Elektrische Kunststücke: Einen leichten Körper, der auf dem Wasser schwimmt, durch Elektricität anzuziehen. — Der leuchtende Regen. — Der elektrische Tanz. — Das elektrische Glockenspiel. — Der elektrische Springbrunnen. — Aus allen Theilen des Körpers einer Person Feuer herauszuziehen. — Die Eier leuchtend zu machen. — Eine Flasche so zuzurichten, daß man einen Stoß bekommt, wenn man den Stöpsel herausziehen will. — Zu machen, daß eine Person, wenn sie eine Thür aufmachen will, einen Stoß bekommt. — Eine elektrische Spinne zu verfertigen. — Wie man Feuer aus dem Wasser hervorbringen kann. — Der kleine elektrische Jäger. — Einen künstlichen Zitterfisch zu verfertigen. — Mit dem elektrischen Funken durch ein Kartenblatt ein Loch zu schlagen. — Wie man ein Thier durch einen elektrischen Schlag tödten kann. — Ein Goldblättchen durch den elektrischen Funken zu schmelzen. — Wie dem Glase der wirkliche Goldglanz beigebracht werden kann. — Das Nordlicht durch Kunst nachzuahmen. — Die Nachahmung der Blitze. — Ein kleines Häuschen zu verfertigen, das durch einen elektrischen Schlag wie durch einen Blitz zerstört werden kann. — Einen Menschen am Kopfe mit einem solchen hellen Schein umgeben, wie man die Köpfe der Heiligen vorzustellen pflegt. — Ein Mittel, wodurch eine Stadt oder ein Dorf gegen die Schädlichkeit der Gewitter in Sicherheit gesetzt werden kann. — Der elektrische Drache. — Wie man einzelne Gebäude gegen das zerschmetternde Einschlagen des Blitzes verwahren kann.

Magnetische Kunststücke: Das zu verschiedenen Belustigungen dienende magnetische Perspektiv zu verfertigen. — Das magnetische Stäbchen. — Die magnetische horizontale Scheibe. — Noch eine andere Belustigung mit eben derselben Scheibe. — Die zwei Zauberzahlen. — Die vier Zauberzahlen. — Die bewundernswürdige Scheibe. — Der Thaler in der Tabacksdose. — Die kleinen gehorsamen Fische. — Die drei Futterale. — Die Zauberkarte. — Die unbegreifliche Entdeckung. — Der Zauberspiegel. — Das Räthselkästchen. — Eine Blume aus ihrer Asche wieder her-

vorzubringen. — Der glückliche Wahrsagte. — Diejenige Karte eines Spiels anzuzeigen, welche eine Person nur mit der Spitze des Fingers berührt hat. — Der bezauberte Kopf. — Das Kartenkästchen. — Eine kleine Figur, die in einer Flasche voll Wasser verschlossen ist, nach Belieben herauf- und hinab steigen zu lassen. — Die magnetische Sirene, welche diejenigen Zahlen anzeigt, welche verschiedene Personen nach freiem Belieben gewählt haben. — Von der Sirene anzeigen zu lassen, welche die Zahl ist, die eine Person willkührlich zusammengesetzt hat. — Von der Sirene die Zahl anzeigen zu lassen, die eine Person nach Belieben und insgeheim erwählt hat. — Durch die Sirene ein Wort anzeigen zu lassen, welches eine Person heimlich geschrieben hat. — Die Sirene auf eine geschriebene Frage antworten zu lassen. — Von der Sirene diejenige Karte aus einem Spiele anzeigen zu lassen, welche eine Person mit der Spitze des Fingers berührt hat. — Der magnetische Kahn. — Verfertigungsart der gewöhnlichen künstlichen Magnete.

Chemische Kunststücke: Einen feuerspeienden Berg durch Kunst nachzuahmen. — Eine Münze in einer Nußschale zu schmelzen. — Knallpulver zu verfertigen. — Leuchtende Pomade. — Ein Liquor, der im Finstern leuchtet. — Ein Liquor, der in einer Flasche gut verwahrt ist, und leuchtend wird, wenn man die Flasche öffnet. — Ein ausgelöschtes Licht mit einer Messerspitze wieder anzuzünden. — Auf einem Papier leuchtende Worte zu schreiben, auch ein leuchtendes Gesicht oder eine andere Figur zu zeichnen. — Den Pyrophor oder das Pulver zu bereiten, welches sich von selbst an der Luft entzündet. — Aus der Vermischung zweier Flüssigkeiten eine Feuerflamme hervorzubringen. — Wie man aus Eisen und einer unentzündlichen Flüssigkeit eine Feuerflamme zum Vorschein bringen kann. — Sympathetische Dinten. — Das Zauberkästchen. — Der bezauberte Blumenstrauß. — Die Schrift in der Tasche. — Ein magischer Streusand. — Wunderbarer Talisman, in welchem man die Antwort auf eine Frage findet, die von einer Person auf ein Papier geschrieben worden ist. — Der Zauberkrug. — Der bezauberte Brief. — Die unbegreifliche Schrift. — Ein Gemälde, das den Winter vorstellt, schnell in das Ansehen des Frühlings zu verwandeln. — Mit Wasser, Wein, Bier, Essig oder einer andern solchen hellen Flüssigkeit aus einer neuen Feder dennoch schwarz zu schreiben. — Eine dauerhafte schwarze Dinte zu bereiten. — Wie man alte verblichene Schriften wieder leserlich machen kann. Rothe, gelbe, grüne und blaue Dinte zu machen. — Eine verbrannte Schrift wieder zum Vorschein zu bringen. — Eine Blume, die aus ihrer Asche wieder hervorwächst. — Das sogenannte chemische Wunderwerk, oder aus zwei flüssigen Körpern sogleich durch eine bloße Vermischung einen trockenen Körper hervorzubringen. — Wie man Kieselsteine im Wasser auflösen kann. — Den Diamant im Feuer ganz zu verflüchtigen. — Gold und Silber aus alten Treffen zu scheiden. — Der Baum der Diana. — Verschiedene goldfarbige Metallkompositionen zu bereiten. — Silberfarbige Metallkompositionen zu bereiten; u. s. w., u. s. w.

HWERBESCHÄDIGTEN
ITSFÜRSORGE E.V
MÜNCHEN 23
OSTR. 155 TEL. 39 57 07
Google